



100
EXERCICES
(AVEC BALLON)
POUR LES U8-U12



Vous allez retrouver une "bibliothèque" ou un "répertoire" d'exercices afin de vous donner des idées pour varier vos entraînements.

Ici nous retrouverons surtout des exercices pour développer la **coordination** et la **vitesse**, les 2 qualités physiques essentielles que l'on doit travailler pour ces âges.

Vous pouvez proposer (ou faire) les mêmes exercices mais vous pouvez surtout vous en inspirer et créer vos propres exercices.

L'objectif est surtout là, vous donner des idées, des exemples afin que vous ayez une base sur laquelle vous appuyer pour concevoir vos propres exercices !

Attention, pour que vos séances soient efficaces, il ne suffit pas de proposer une série d'exercices sur un thème choisi.

Un processus de réflexion et une justification du choix des différents exercices qui composent la séance sont indispensables !

Au préalable, il faudra avoir fait une analyse des efforts en football (et ceux que vous retrouvez dans vos catégories), il faudra connaître ses joueurs (besoins, niveaux, ..).

Les exercices devront répondre aux objectifs fixés (objectifs d'entraînements, objectifs du cycle, ...).

Tous les exercices devront être bien paramétrés et calibrés, respecter les conditions de réalisation, être effectués au bon moment dans la séance, dans la semaine.

N'hésitez pas à nous demander si vous avez besoin de plus d'informations.



Toute reproduction, diffusion, publication ou retransmission du contenu est strictement interdite sans l'autorisation écrite du détenteur des droits d'auteur. Le cas échéant des poursuites judiciaires pourront être engagées.

Légende



Exercice adapté aux U8-U10



Exercice adapté aux U10-U12



Difficulté de l'exercice sur le plan physique
1 ballon : Petite / 2 ballons : Moyenne / 3 ballons : Grande



Temps de l'exercice



Matériel utilisé pour l'exercice



Taille du terrain pour l'exercice



Nombre de joueurs pour l'exercice





EXERCICES

COORDINATION



6mn



cônes
cerceaux
haies

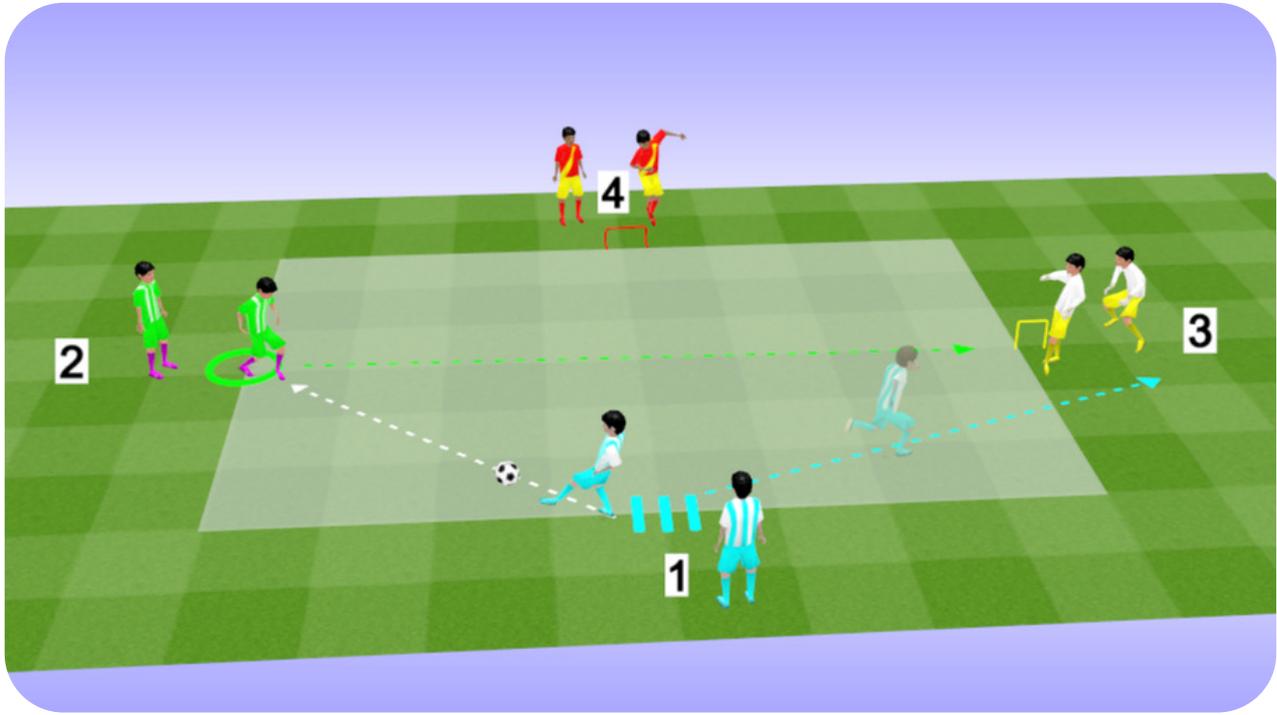


15 x 15m



8-16
joueurs

EXERCICE 1



Prise d'informations, passes et coordination.

Groupes de 8 joueurs.

Le premier joueur passe au joueur de son choix et va à un cône différent. Le receveur observe la course du passeur durant le trajet du ballon et joue où l'appel a été fait.

Par exemple ici : le joueur vert passe au bleu et va se placer dans la colonne des joueurs blancs.

Le joueur bleu doit donc passer le ballon au joueur blanc.

Les joueurs en attente font un travail d'appuis coordination.

2 x 3mn par exemple en augmentant l'intensité au fur et à mesure.



Nous attendons une qualité dans la réalisation des passes et des exercices.





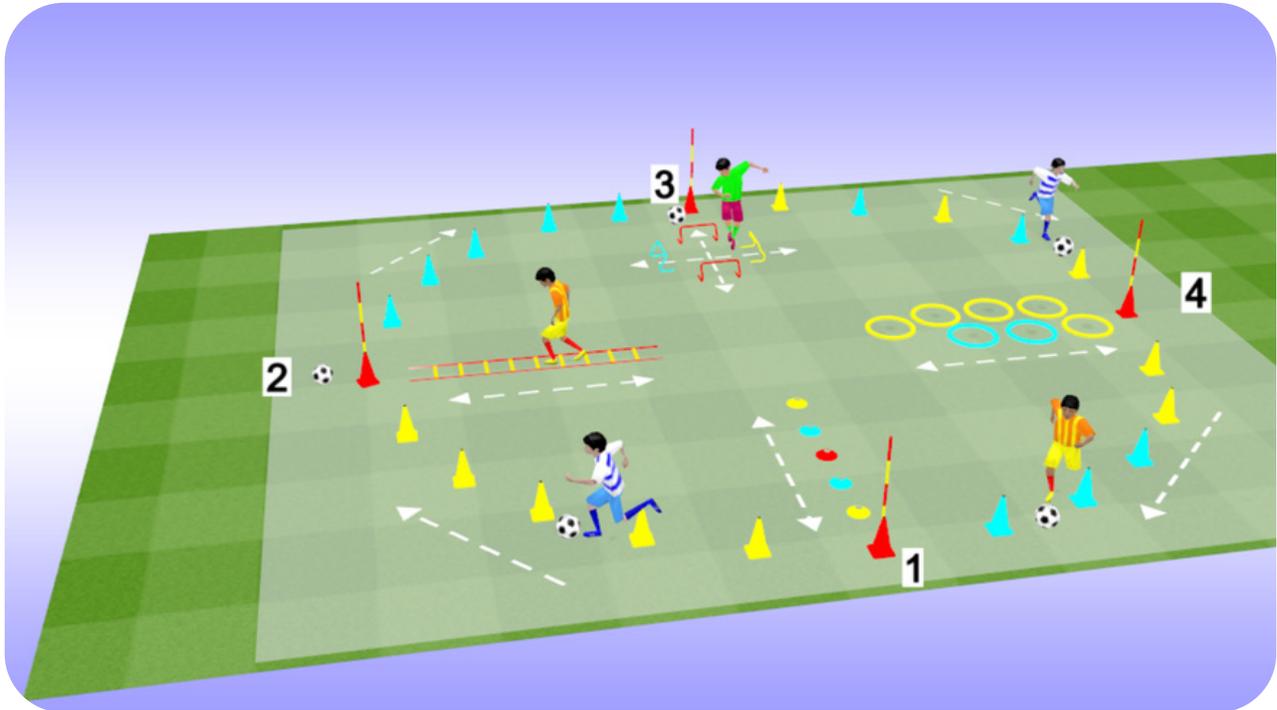
EXERCICE 2

6mn

cônes
cerceaux
piquets
échelles

25 x 35m

10-16
joueurs



Parcours coordination et conduite.

6mn par exemple.

Les joueurs slaloment entre les plots (plots bleus conduite pied gauche, plots jaunes conduite pied droit) puis font un travail de coordination sans ballon quand ils arrivent à un atelier marqué par un plot rouge.

Atelier 1 : appuis pied droit à côté des plots jaunes, appuis pied gauche à côté des plots bleus, appuis 2 pieds à côté des plots rouges.. en aller retour.

Atelier 2 : Travail de coordination appuis dans l'échelle de rythme

Atelier 3 : Travail de sauts - coordination au dessus de petites haies. Appuis pied droit à côté de la haie jaune, appuis pied gauche à côté de la haie bleue, appuis 2 pieds à côté des haies rouges.. en aller retour.

Atelier 4 : appuis pied droit dans les cerceaux jaunes, appuis pied gauche dans les cerceaux bleus.. en aller retour.



On recherchera de la qualité dans les exercices de coordination.





7mn



cônes
piquets
cerceaux

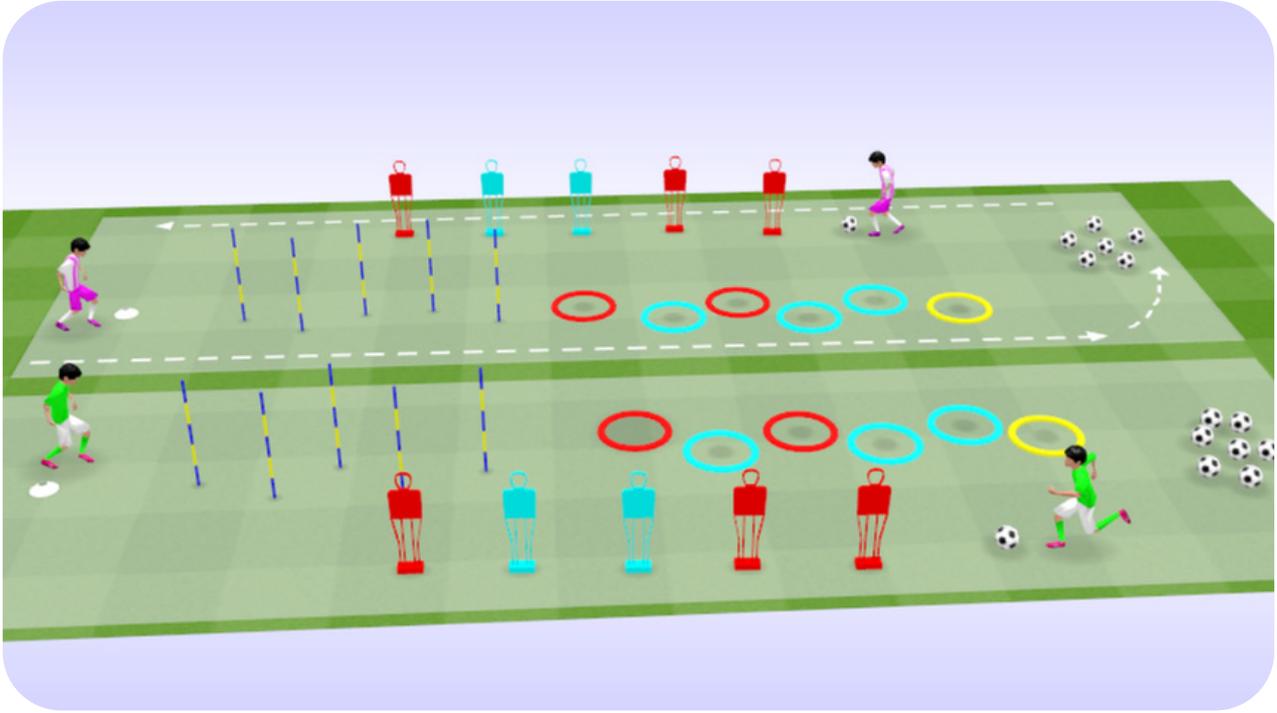


30 x 25m



10-16
joueurs

EXERCICE 3



Appuis et conduite.

Slalom puis appuis pied gauche cerceaux rouges, pied droit cerceaux bleus, 2 pieds cerceaux jaunes, puis prendre un ballon et slalomer, conduite pied gauche piquet rouge, pied droit piquet bleu.

En duel et relai.

Variante : avec ballon dans les mains, varier les positions des cerceaux, apporter une nouvelle couleur et un nouvel appui, etc.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





6mn



cônes
piquets
cerceaux

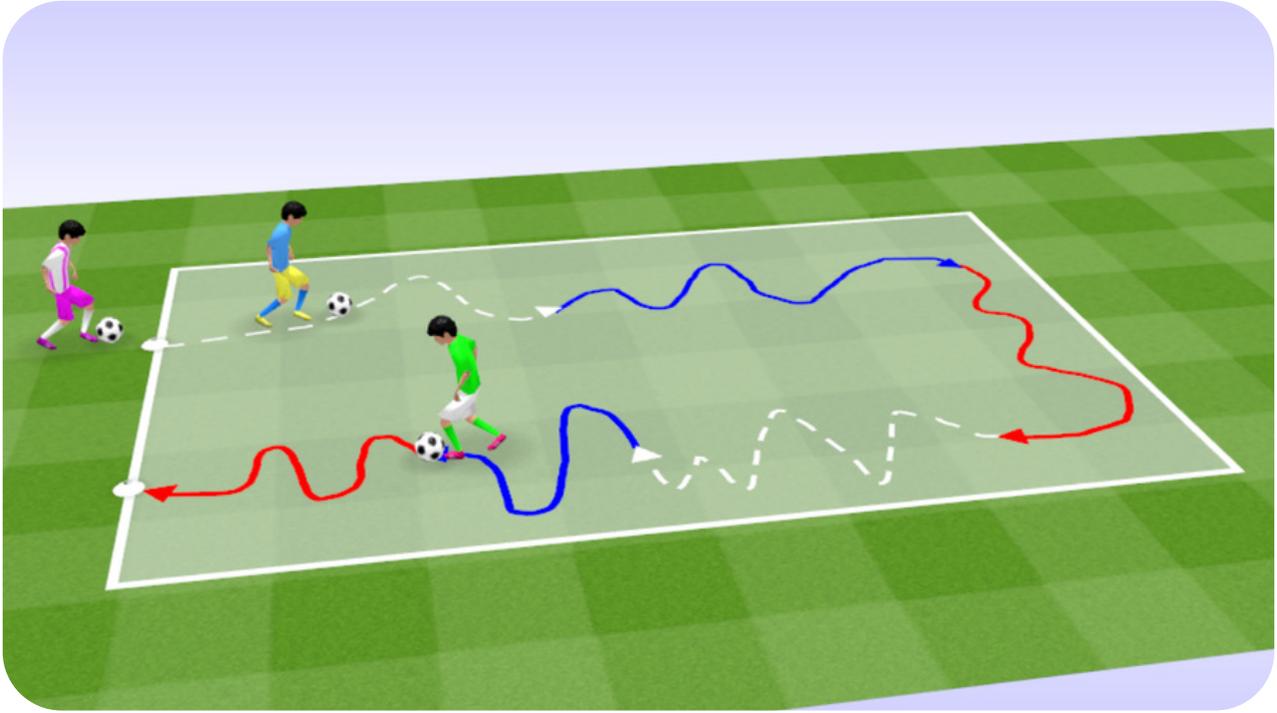


10 x 10m



4-8
joueurs

EXERCICE 4



Coordination conduite.

Les joueurs conduisent leur ballon en fonction de la couleur du parcours (délimité avec des cônes ou des plots par exemple).

Blanc pied fort, bleu pied faible, rouge marche arrière.

Vous pouvez aussi intégrer des rythmes différents (lent, normal, rapide, très rapide..), des conduites différentes (semelles, intérieur, extérieur, ..), etc.



On recherchera une qualité dans la conduite.





6mn



cônes



10 x 15m



6-12
joueurs

EXERCICE 5



Développement de la latéralité.

Mettre un cerceau au centre d'un cercle.

Les jeunes sont à 2 mètres les uns des autres.

Chaque joueur essaie de mettre le ballon dans le cerceau:

avec les 2 mains

avec la main droite

avec la main gauche

avec le pied droit

avec le pied gauche

et on recommence le tour.

Par équipe de 2 ou 3, l'équipe qui a le plus de point gagne.

Vous pouvez faire reculer les joueurs qui ont réussi de 1 mètre (par exemple).



On recherchera une qualité dans les exercices.





5mn



cônes
échelles
cerceaux

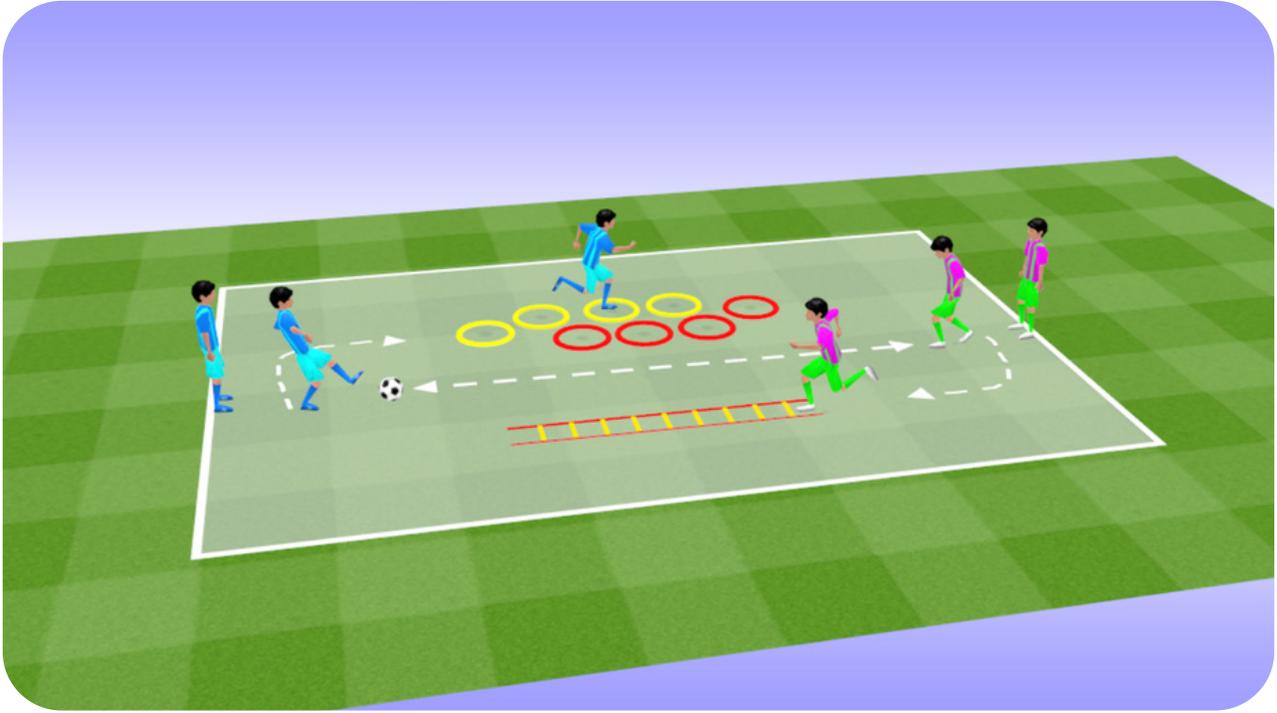


15 x 15m



6-14
joueurs

EXERCICE 6



Passes et coordination.

2 groupes de joueurs.

Le joueur fait la passe puis va faire un travail d'appuis (échelles de rythme, cerceaux ou autres) pour passer de l'autre côté.

Les tours s'enchaînent.

Possibilité de varier les passes (en l'air, avec mauvais pied, avec ou sans contrôle...) et les exercices de coordination, les possibilités sont nombreuses.



On recherchera une qualité dans les passes et la réalisation des exercices de coordination.





5mn



cônes
échelles
haies

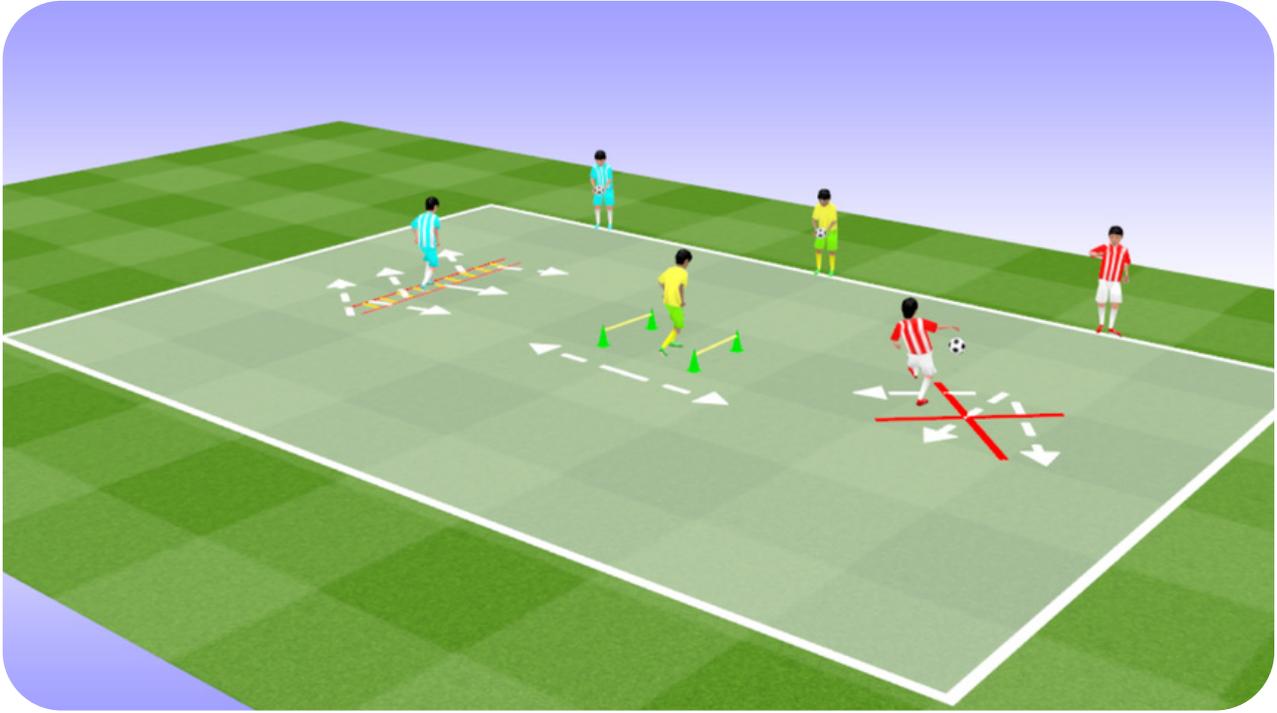


20 x 15m



6-12
joueurs

EXERCICE 7



Travail technique.

Par 2.

3-4 ateliers techniques.

Pendant une minute (par exemple) un joueur effectue un travail d'appuis et un travail technique en même temps (un partenaire lui envoie le ballon, le joueur lui remet en volée ou de la tête par exemple).

Puis les joueurs changent de rôle.



On recherchera une qualité dans les passes, les exercices d'appuis et une grande concentration.





5mn



cônes
piquets

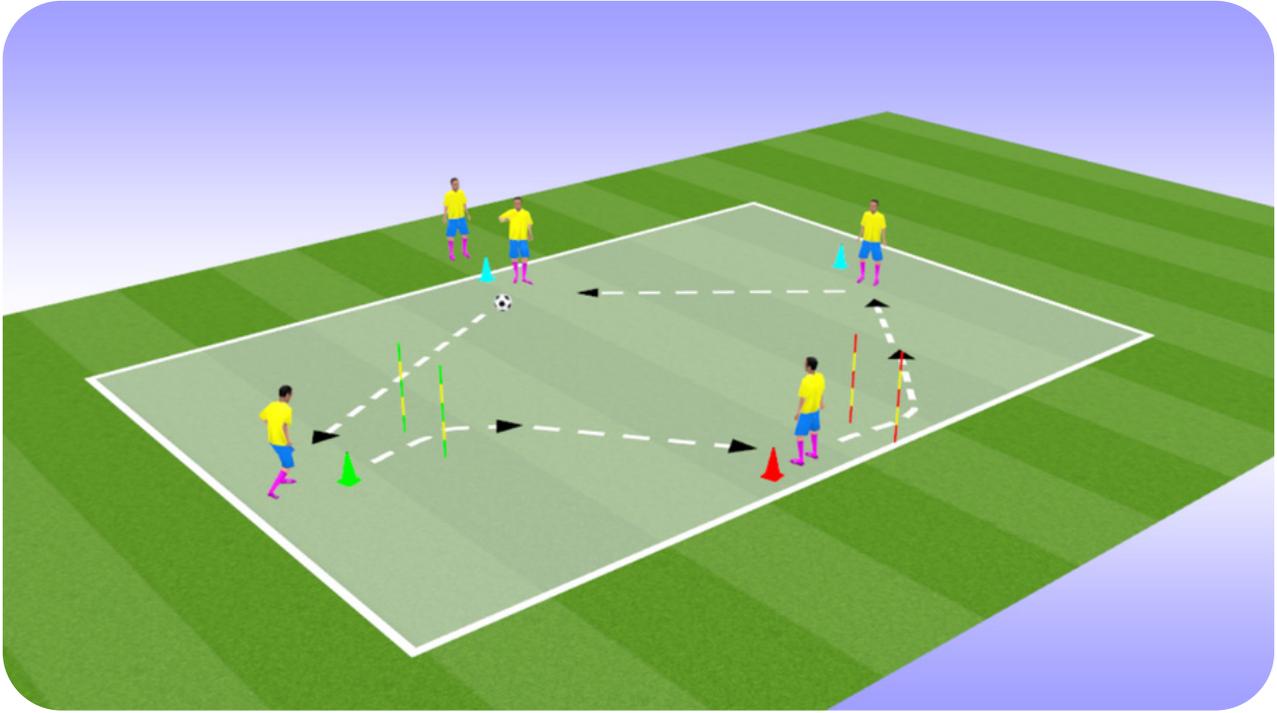


15 x 15m



4-8
joueurs

EXERCICE 8



Passe avec contrôle orienté.

Le joueur qui reçoit le ballon doit attaquer le ballon puis contrôle orienté en faisant passer le ballon entre 2 piquets (ou 2 plots) ou sous une haie.

Puis passer le ballon et revenir se replacer en marche arrière.

Possibilité de faire cet exercice en passe et va (le joueur prend la place du joueur à qui il a fait la passe).



On recherchera une qualité dans les passes, les contrôles et une grande concentration.





5mn



cônes
cerceaux
échelles
piquets

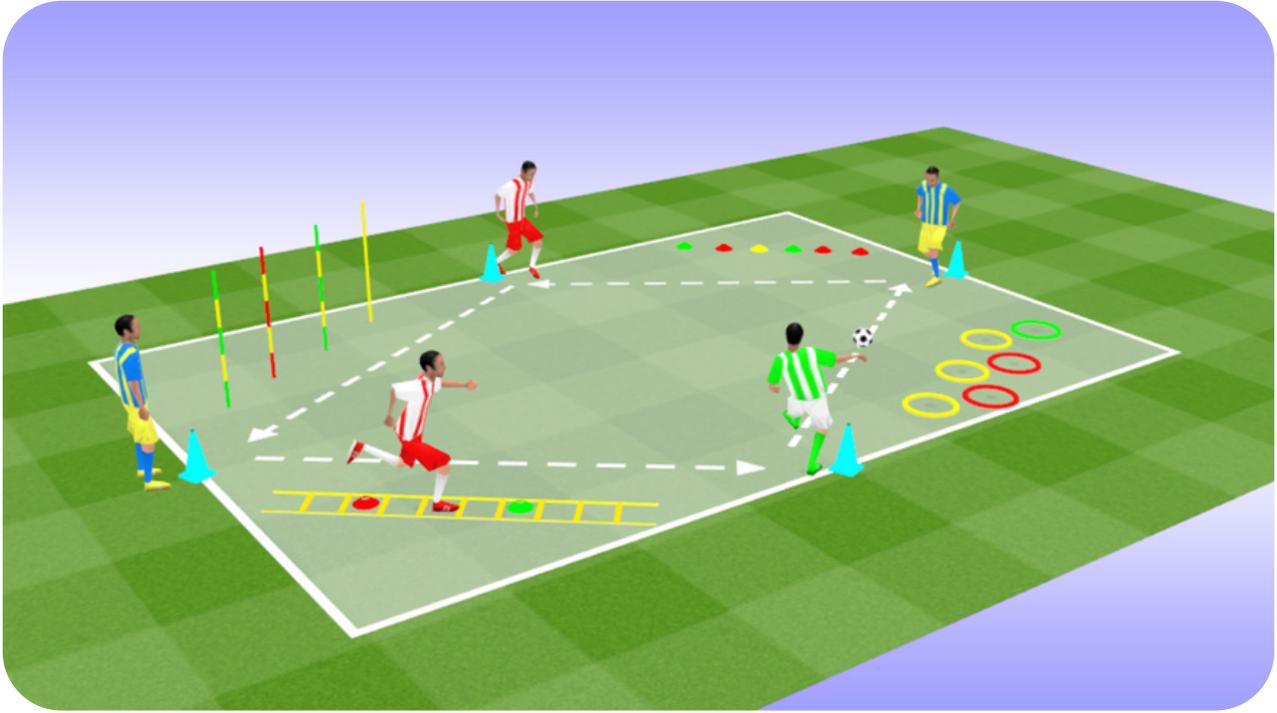


15 x 15m



4-8
joueurs

EXERCICE 9



Passes et coordination.

Le joueur passe puis va faire un exercice d'appuis coordination puis va prendre la place du partenaire à qui il a fait la passe.
Un exercice différent à chaque fois.

Exemples ici :

1. Coordination avec échelle de rythme
2. Coordination dans les cerceaux
3. Coordination avec les coupelles
4. Coordination entre les piquets.

Pendant 5-6 mn par exemple.



On recherchera une grande intensité et de la qualité dans les exercices de coordination.





7mn



cônes
échelles
cerceaux
piquets

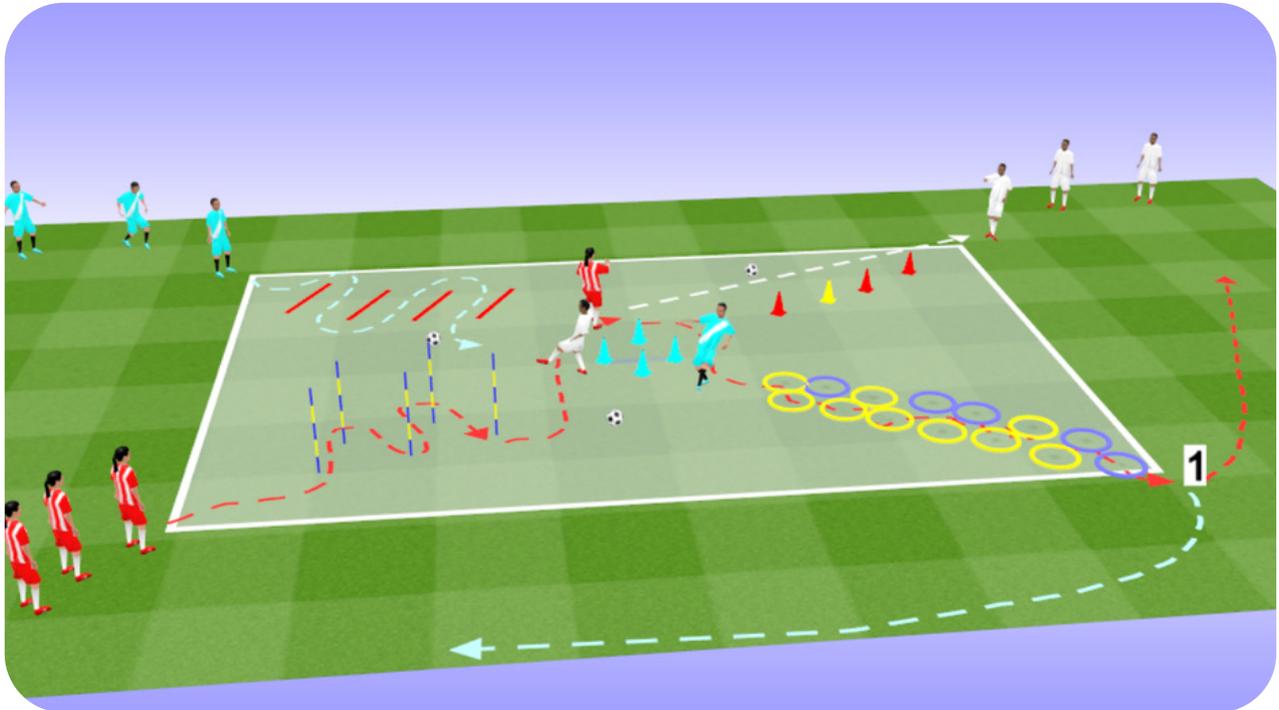


30 x 25m



10-16
joueurs

EXERCICE 10



Parcours coordination.

Les joueurs font un travail de conduite (slalom entre les lattes, piquets ou plots) avec ballon puis font la passe à un partenaire qui démarre.

Pour le retour, les joueurs font un travail d'appuis sans ballon dans les cerceaux puis vont se replacer à un autre poste.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





7mn



cônes
échelles
cerceaux
piquets

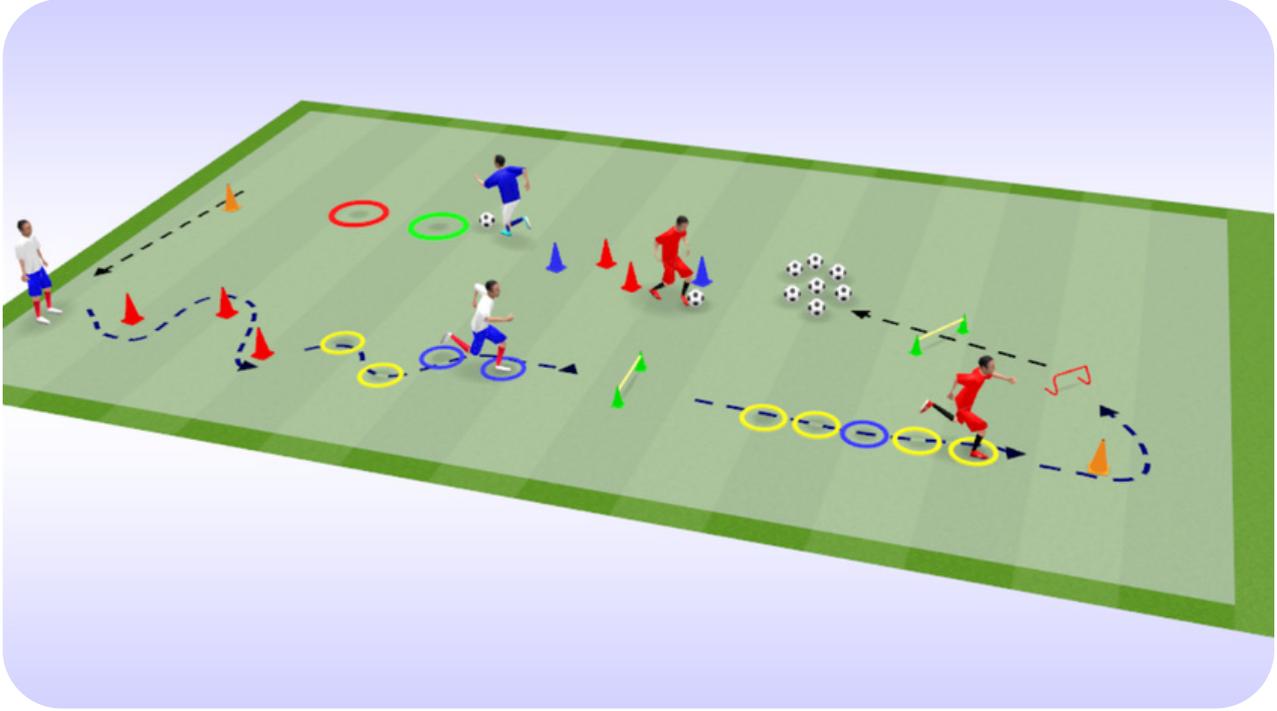


30 x 25m



10-16
joueurs

EXERCICE 11



Parcours appuis motricité - conduite et coordination.

Le joueur débute par un slalom en pas chassés (plot rouge), puis appuis décalés dans les cerceaux jaunes et bleus (jaunes pied droit, bleus pied gauche).

Puis le joueur doit passer sous une haie en rampant.

Appuis dans les cerceaux jaunes et bleus, saut au dessus de la haie rouge, de nouveau passer en dessous de la haie, puis conduite avec ballon.

slalom en marche arrière (plots bleus) et enfin conduite pour faire le tour des cerceaux verts et rouges.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





7mn



cônes
cerceaux

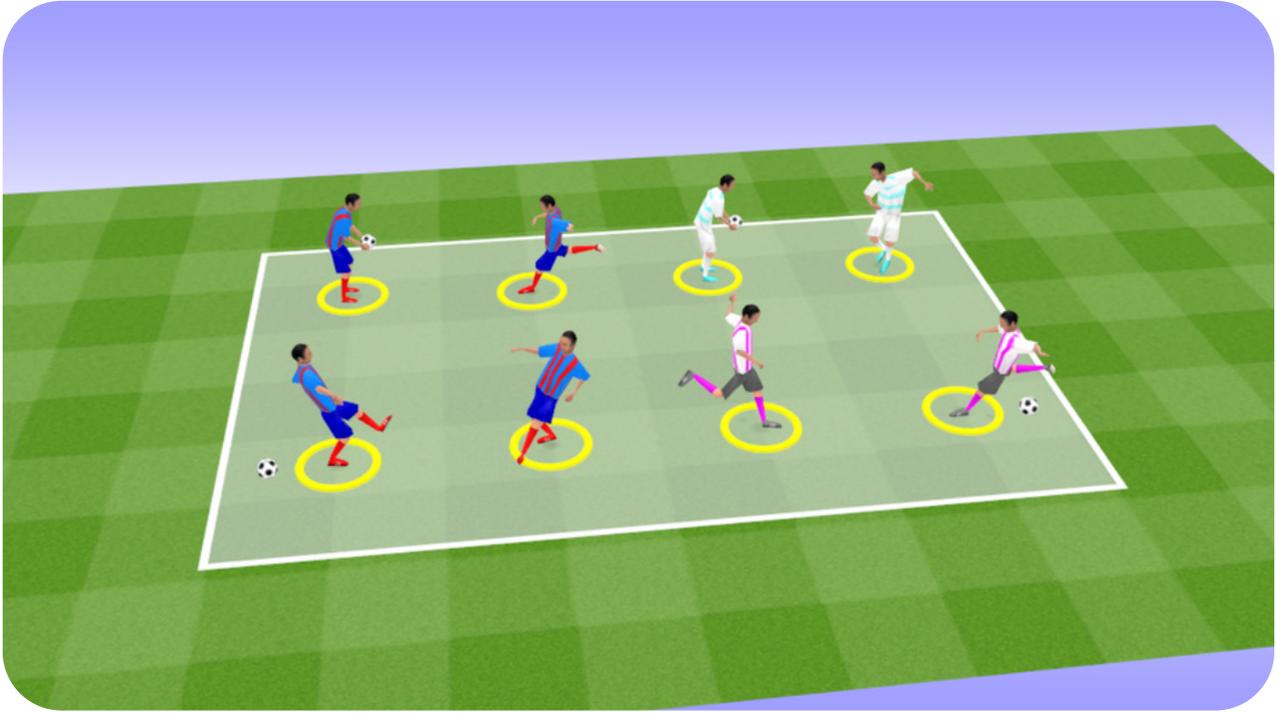


20 x 20m



10-16
joueurs

EXERCICE 12



Travail technique et proprioception.

En haut de l'image :

Un joueur reste en équilibre sur une jambe (environ 30 secondes par exemple) tout en renvoyant le ballon en l'air, avec l'autre jambe.

En bas de l'image :

Un joueur est modèle, l'autre joueur doit faire tout ce qu'il fait (saut sur un pied, frappe dans le vide sur un pied, etc).

Ici les joueurs travaillent l'équilibre et la proprioception.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





7mn



cônes
échelles
piquets

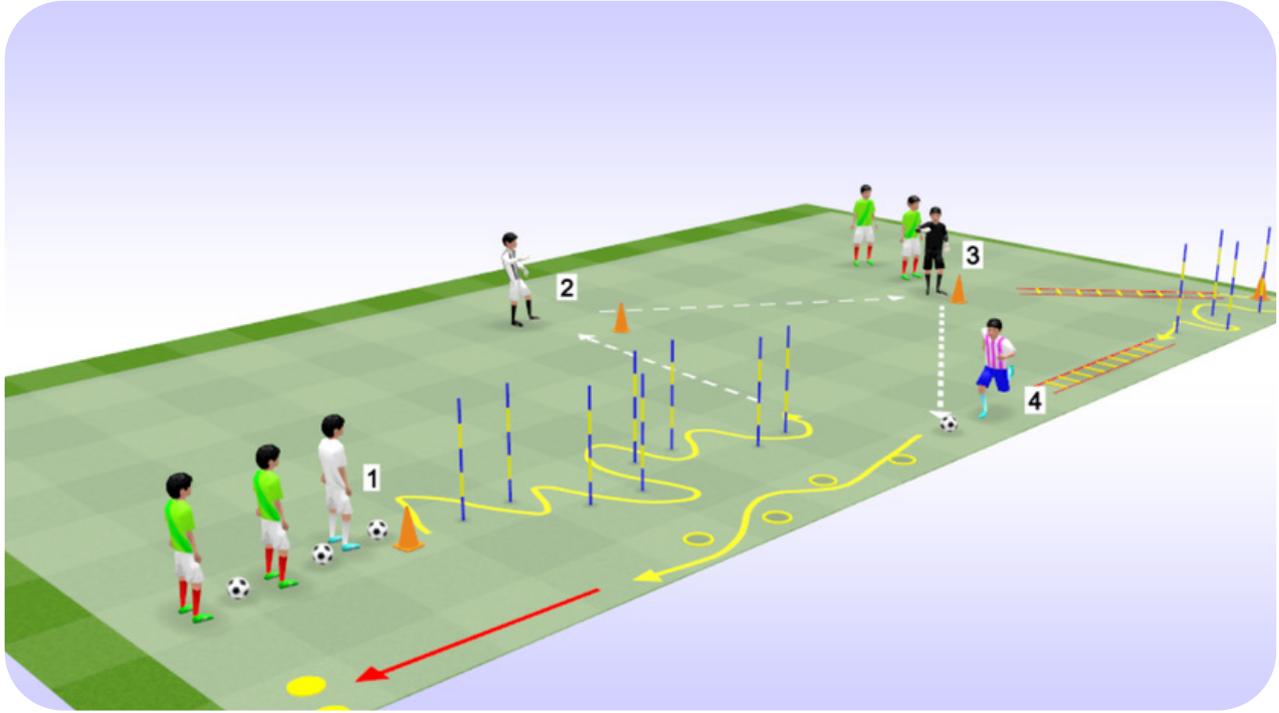


20 x 30m



10-16
joueurs

EXERCICE 13



Coordination avec et sans ballon - Travail collectif de synchronisation.

Le joueur au poste 1 démarre avec le ballon : dribble entre les piquets puis passe au joueur au poste 2. Quand le joueur au poste 1 démarre avec le ballon, le joueur au poste 3 démarre son travail d'appui sans ballon. Le joueur au poste 2 passe au joueur au poste 3 qui passe au joueur au poste 4. Objectif collectif : le joueur en noir (qui a commencé au poste 3) doit arriver au poste 4 et recevoir le ballon dans la course pour effectuer son slalom avec ballon puis son sprint avec ballon jusqu'aux 2 cônes jaunes. Le joueur du poste 1 passe au poste 2. Le joueur du poste 2 passe dans la file d'attente du poste 3. Le joueur 3 après avoir fait la passe au joueur du poste 4 commence son travail d'appui. Le joueur au poste 4 slalome et sprint avec le ballon puis va dans la file d'attente du poste 1. 5 minutes par exemple en échauffement. Vous pouvez adapter le nombre de joueur, les distances, le rythme, le temps de jeu,



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





10mn



cônes
échelles
cerceaux
piquets



Demi terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 14



5 "parcours" avec ballon.

Parcours n°1 : Slalom pied gauche entre les plots bleus, slalom pied droit entre les plots rouges, marche arrière avec ballon dans le carré où se trouvent les flèches vertes.

Parcours n°2 : Slalom pied droit entre les mannequins rouges, slalom pied gauche entre les mannequins bleus, puis accélération flèche jaune.

Parcours n°3 : Slalom pied droit entre les cerceaux rouges (faire le tour du cerceau), slalom pied gauche entre les cerceaux bleus (faire le tour du cerceau), puis les joueurs doivent passer le ballon sous les haies et sauter en même temps au dessus des haies.

Enfin travail d'appuis dans l'échelle de rythme tout en gardant le contrôle du ballon.

Parcours n°4 : Slalom rapide pied gauche entre les piquets bleus, slalom rapide pied droit entre les piquets rouges, puis accélération entre les plots jaunes.

Parcours n°5 : Accélération et dribble-feinte à chaque mannequin.



On recherchera une qualité dans les exercices et de la concentration.





8mn



cônes
échelles
piquets

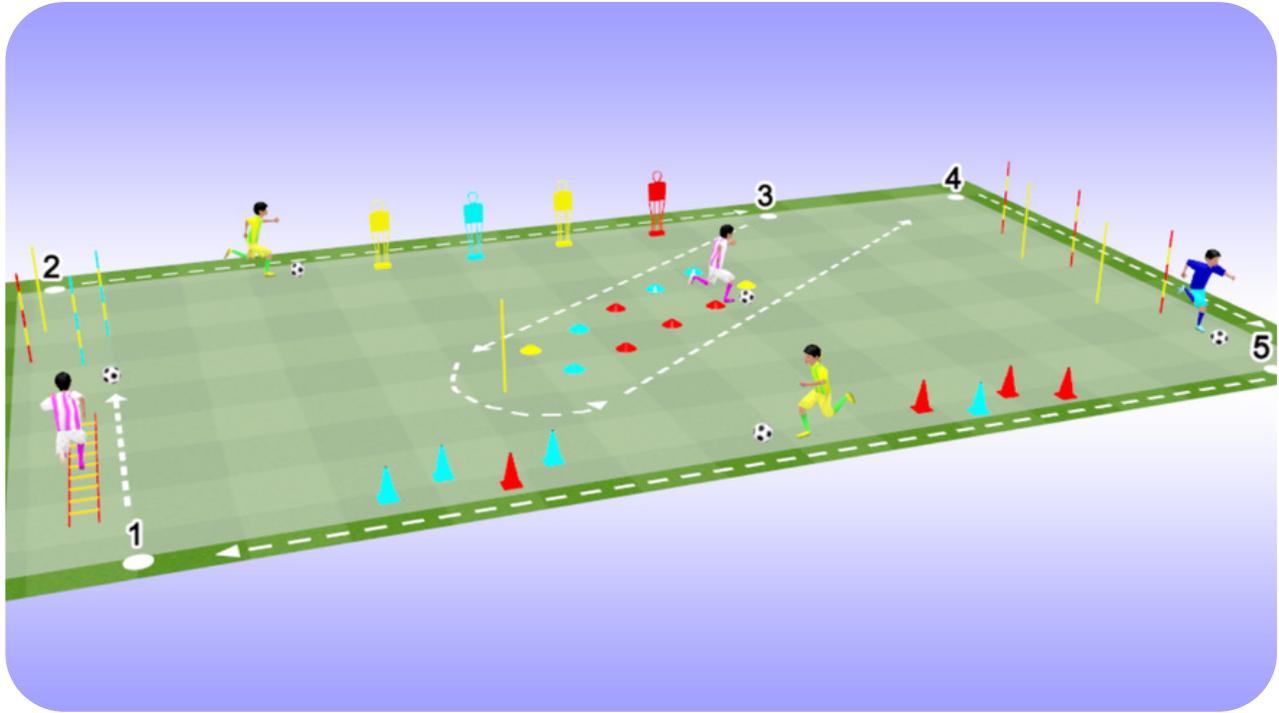


20 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 15



"Parcours coordination".

Plots, cônes et piquets rouge : conduite pied droit.

Plots, cônes et piquets bleus : conduite pied gauche.

Plots, cônes et piquets jaunes : tour complet autour du plot, cône ou piquet.

Course continue à allure moyenne.

Vous pouvez bien sûr changer les exercices, les distances, les contraintes...

Il est aussi possible de proposer des changements de rythme (lent, normal, rapide, très rapide...).

Pendant 7-8 mn par exemple.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





6mn



cônes

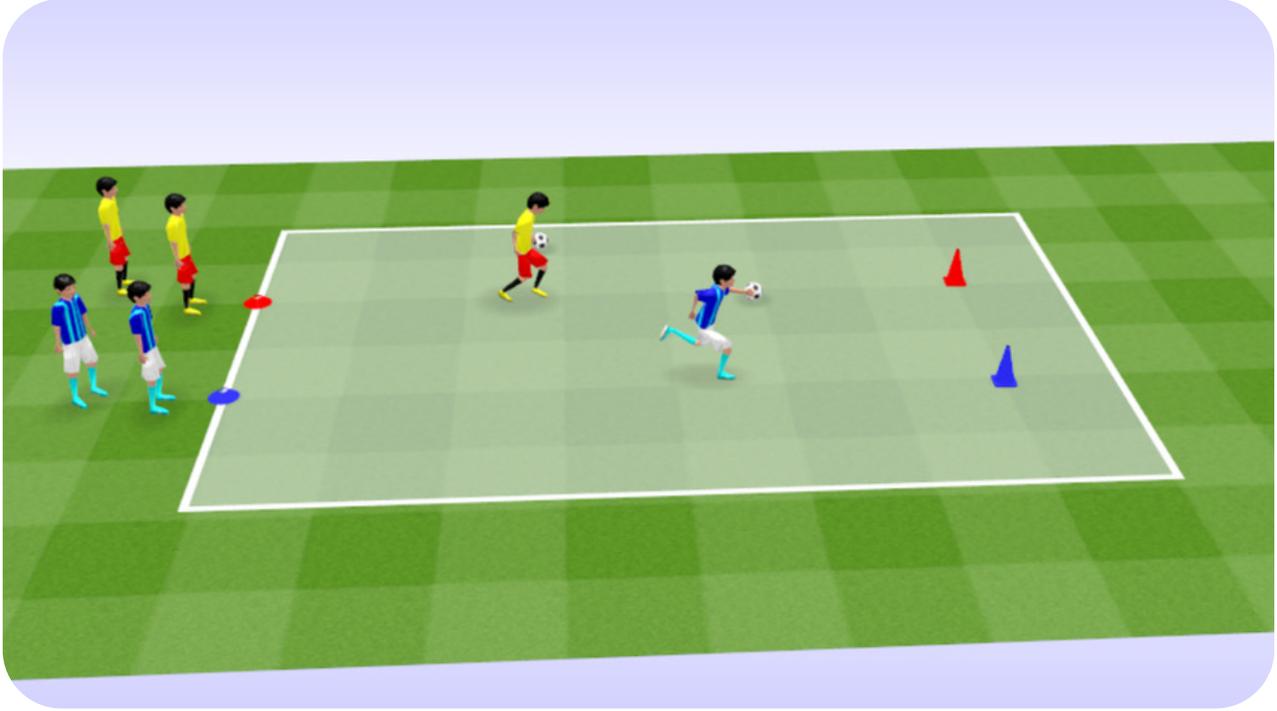


15 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 16



Dissociation haut et bas du corps.

L'idée ici est de faire une action différente avec les jambes et les bras.
Faire un pas chassés avec les jambes et des cercles avec les bras.
Marche avant et passer le ballon dans le dos, idem marche arrière.
Montées de genoux et taper les mains en même temps au dessus de la tête.
Montées de genoux et taper les mains en même temps au dessous des genoux.
A vous de trouver des situations de dissociation !
Vous pouvez utiliser l'échelle de rythme, des cerceaux, des plots, des ballons, des balles de tennis.



On recherchera une qualité dans les exercices et de la concentration.





10mn



aucun



Terrain



2-16
joueurs

EXERCICE 17



Par deux, course avec travail technique.

Echanges du ballon en passes (pied fort, pied faible, tête,..), de côté, de face, en avant et arrière.

Les joueurs adoptent une allure moyenne.

Changement d'exercice toutes les minute par exemple.

10-15mn par exemple.



On recherchera une qualité dans les passes, les contrôles et de la concentration.





10mn



aucun



Terrain



2-16
joueurs

EXERCICE 18



Par trois.

Echanges du ballon en passes et déplacement après chaque passe.

Le déplacement doit permettre de former un triangle.

Les joueurs adoptent une allure moyenne.

10-15mn par exemple.

Vous pouvez donner des consignes : une touche de balle, passe du pied faible, ...



On recherchera une qualité dans les passes et de la concentration.





5mn



cônes

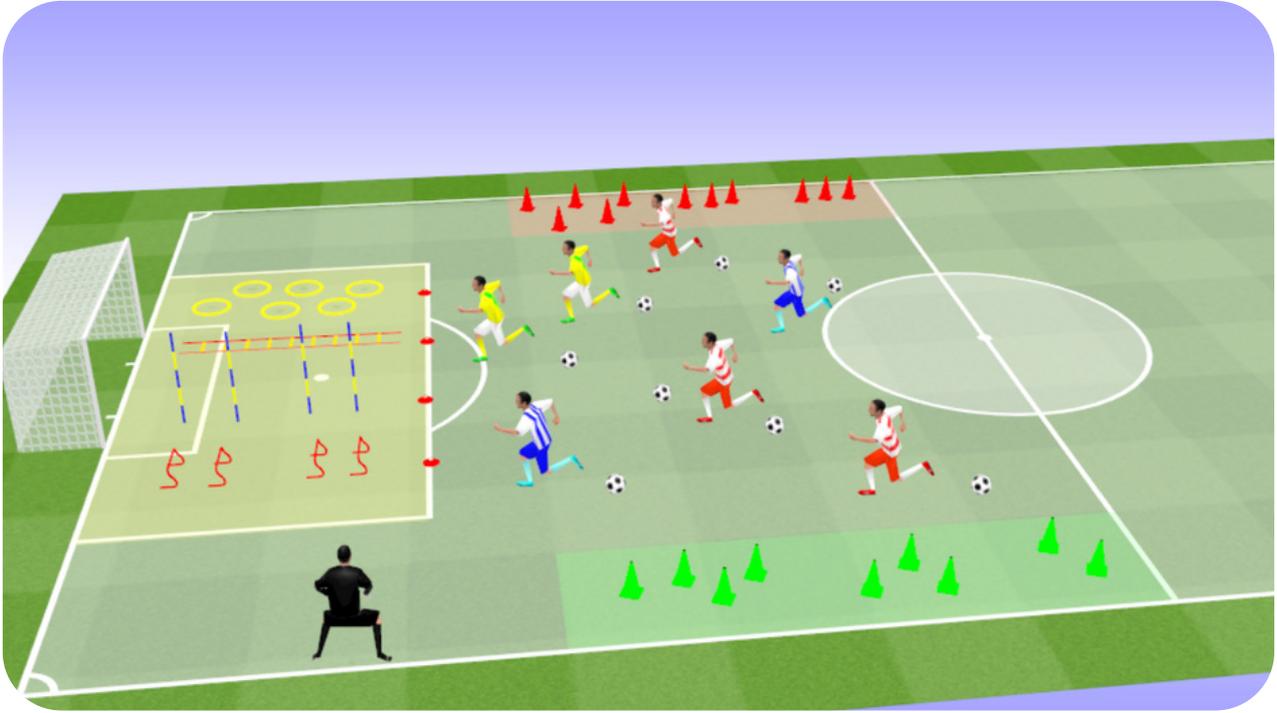


Demi terrain



9-16
joueurs

EXERCICE 19



Conduite avec ballon.

3 zones.

Dans la surface, travail d'appuis sans ballon.

Zone rouge, conduite avec ballon pied droit.

Zone verte, conduite avec ballon pied gauche.

Sur une moitié de terrain, conduite avec ballon en suivant les consignes de l'entraîneur (pied, droit, pied gauche, en jonglant, ...) puis l'entraîneur annonce une couleur (toutes les 45 secondes par exemple) les joueurs doivent accélérer dans la zone annoncée, faire ce qui est demandé, puis revenir en conduite normale au centre du terrain.

12 minutes par exemple.



On recherchera une qualité dans les exercices et de la concentration.





10mn



cônes

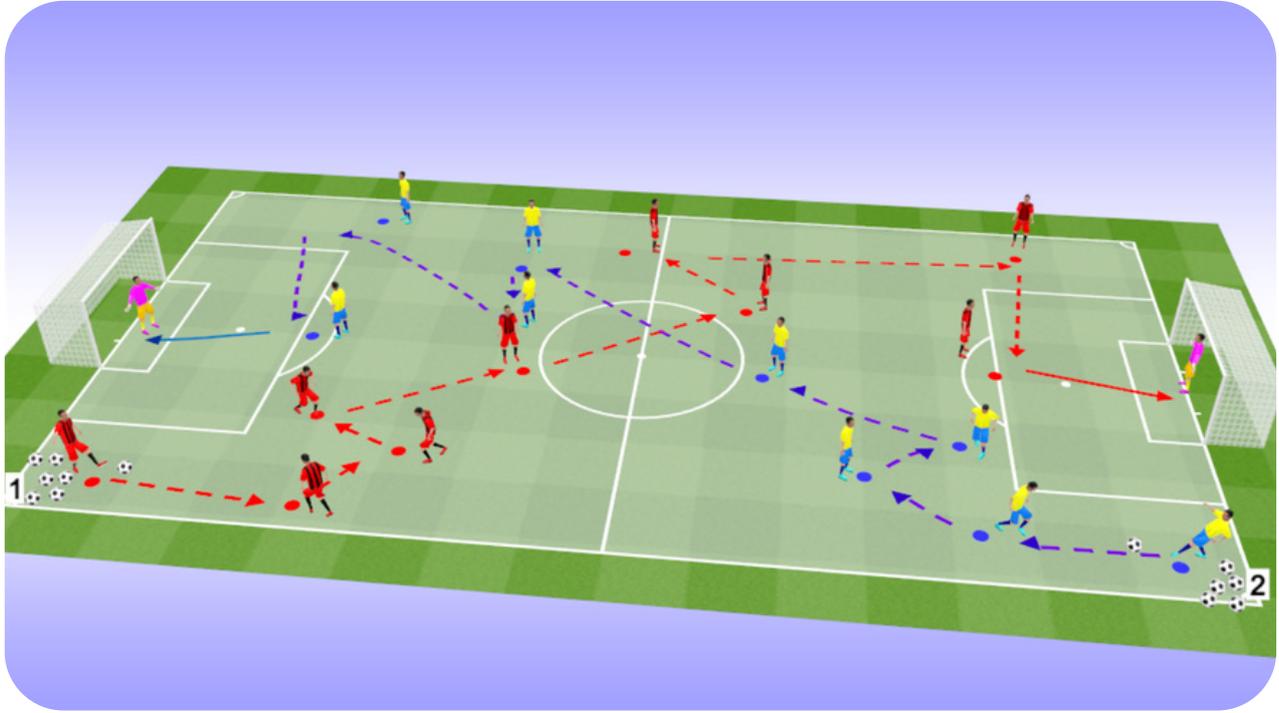


Terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 20



Passe et suit + frappe.

Passe et suit.

Départ en même temps de "1" et "2".

Le joueur passe et va prendre la place de son partenaire..
pas de temps d'arrêt.

Quand les joueurs ont terminé le parcours rouge, ils passent au bleu (et vice versa).

Consignes possibles : enchaînement contrôle + passe rapide. Appel-contre-appel avant de recevoir la passe. Le passeur doit regarder son partenaire avant de faire la passe..



On recherchera une qualité dans les passes et de la concentration.





10mn



cônes
mini-buts

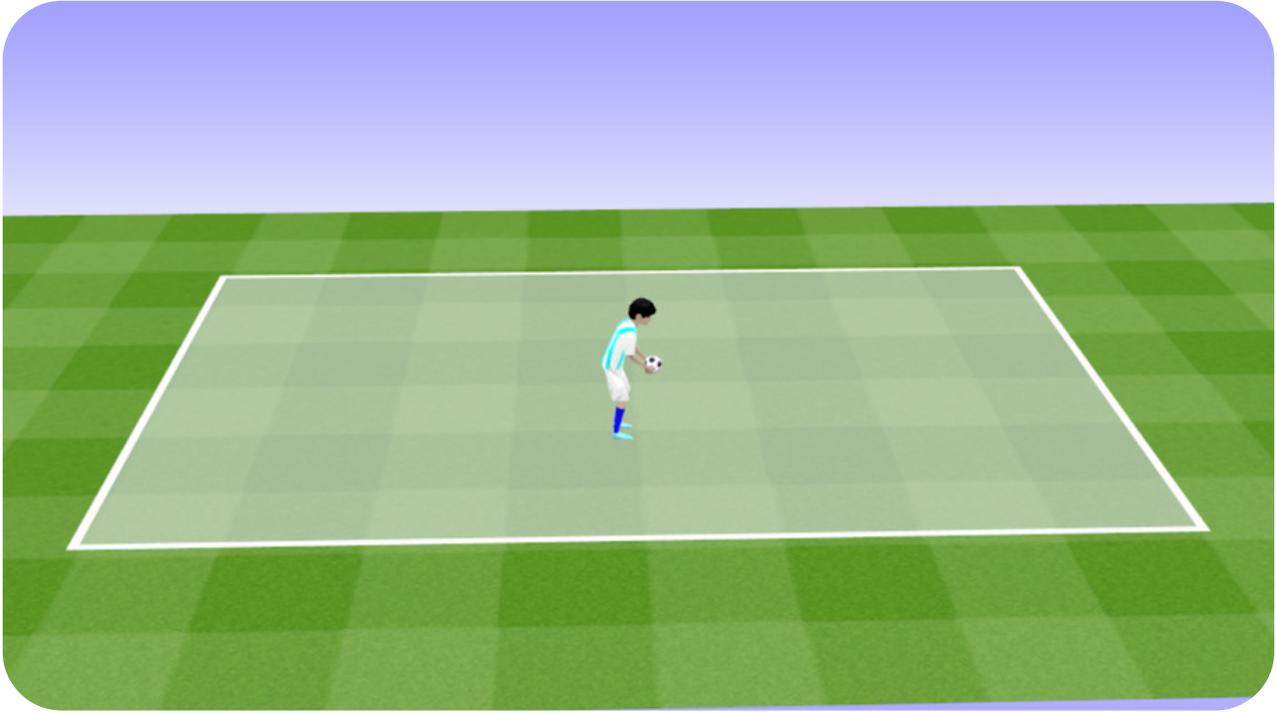


20 x 20m



8-12
joueurs

EXERCICE 21



Orientation spatiale.

Le joueur, sur place, envoie le ballon en l'air et doit le rattraper dans son dos.
Variante : Le joueur envoie le ballon en l'air, fait un tour sur lui même et rattrape le ballon avant qu'il ne tombe.

Le joueur envoie le ballon en l'air et doit le rattraper en ayant les pieds qui ne touchent pas le sol (en sautant avec le bon timing).



On recherchera une qualité dans les exercices.





8mn



cônes



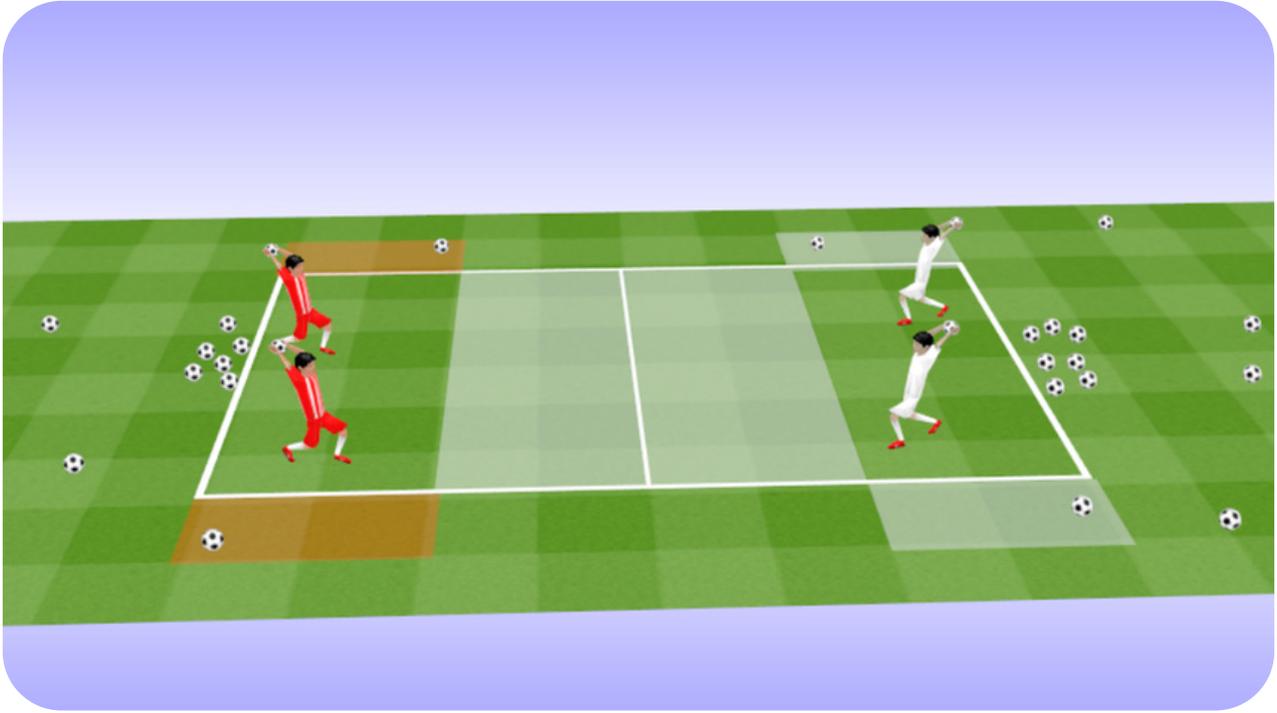
20 x 15m



4-8

joueurs

EXERCICE 22



Adresse.

2 équipes de 2 ou 3 joueurs.

Tracer 2 camps avec des petites zones sur les côtés des 2 camps.

Les joueurs ont un nombre de ballon (par exemple 10) et doivent envoyer le ballon dans une des petites zones adverses.

Si le ballon sort de la zone, l'équipe adverse peut utiliser le ballon.

Les joueurs doivent donc doser leur lancé.

A la main (une main, 2 mains, en mimant une touche, ...).



Nous attendons une grande qualité dans la réalisation des exercices et une grande concentration.





8mn



cônes



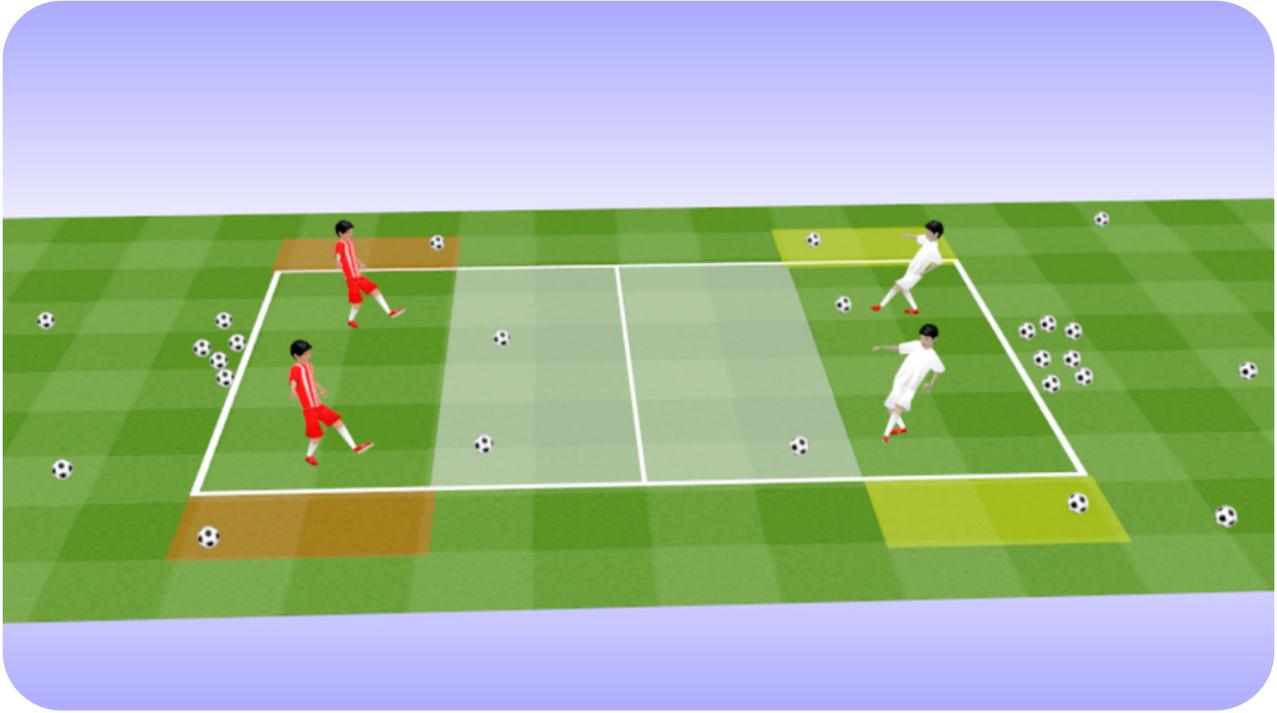
15 x 15m



4-8

joueurs

EXERCICE 23



Adresse.

Même exercice mais jeu avec les pieds (intérieur du pied, extérieur, coup du pied, pied droit, pied gauche...).



Nous attendons une grande qualité dans la réalisation des exercices et une grande concentration.





8mn



cônes



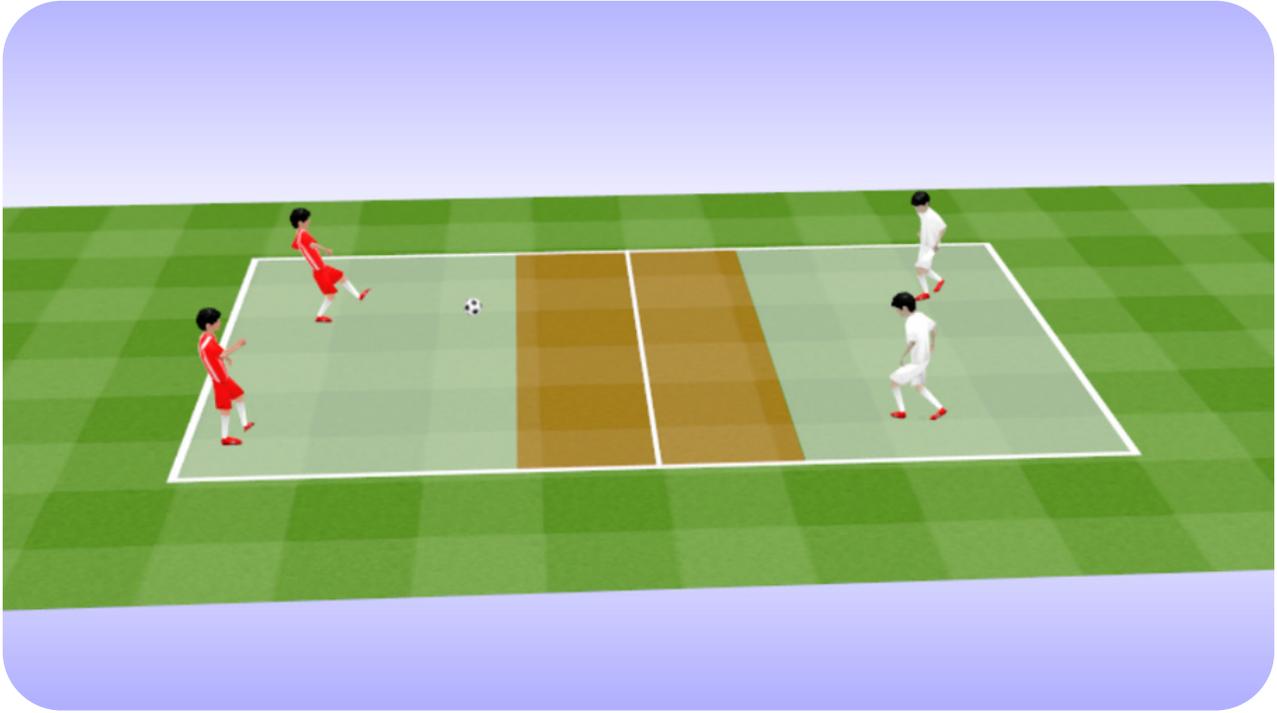
15 x 15m



4-8

joueurs

EXERCICE 24



Adresse.

2 équipes de 2 ou 3 joueurs.

Tracer 2 camps avec une zone "interdite" en rouge dans chacun des 2 camps. Les 2 équipes doivent s'échanger le ballon sans le faire sortir du camp adverse (zone blanche).

Si le ballon sort de la zone, l'équipe adverse marque un point.

Les joueurs doivent donc doser leur passe (ni trop forte, ni trop courte..).

Vous pouvez donner des consignes (pied droit, pied gauche, une touche, 2 touches..).



Nous attendons une grande qualité dans la réalisation des exercices et une grande concentration.





8mn



aucun



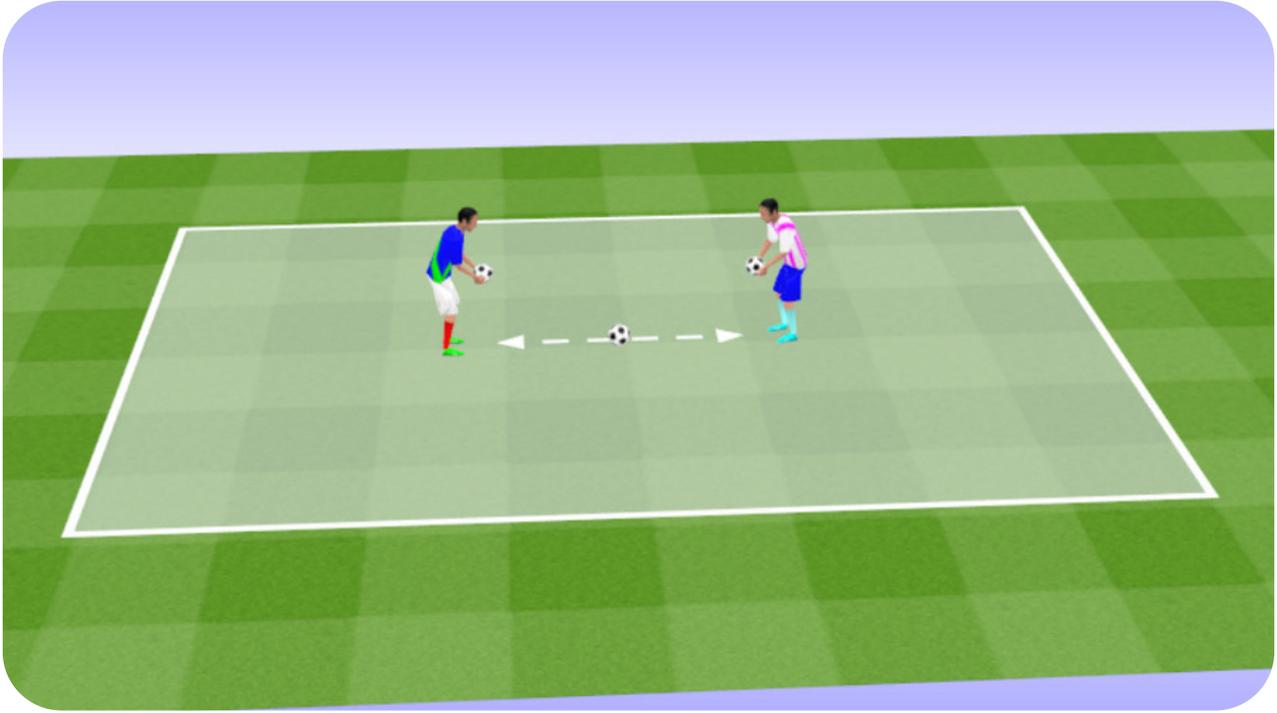
10 x 10m



2

joueurs

EXERCICE 25



Passe et coordination.

En même temps, les joueurs s'échangent deux ballons à la main, et un ballon avec le pied.

Les joueurs doivent coordonner leurs mouvements.
Vous pouvez demander de faire des échanges de plus en plus rapidement.

Vous pouvez demander de faire les passes de la main "faible", du pied faible, etc.

Les possibilités sont nombreuses.



On recherchera une qualité dans les passes et une grande concentration.





8mn



cônes

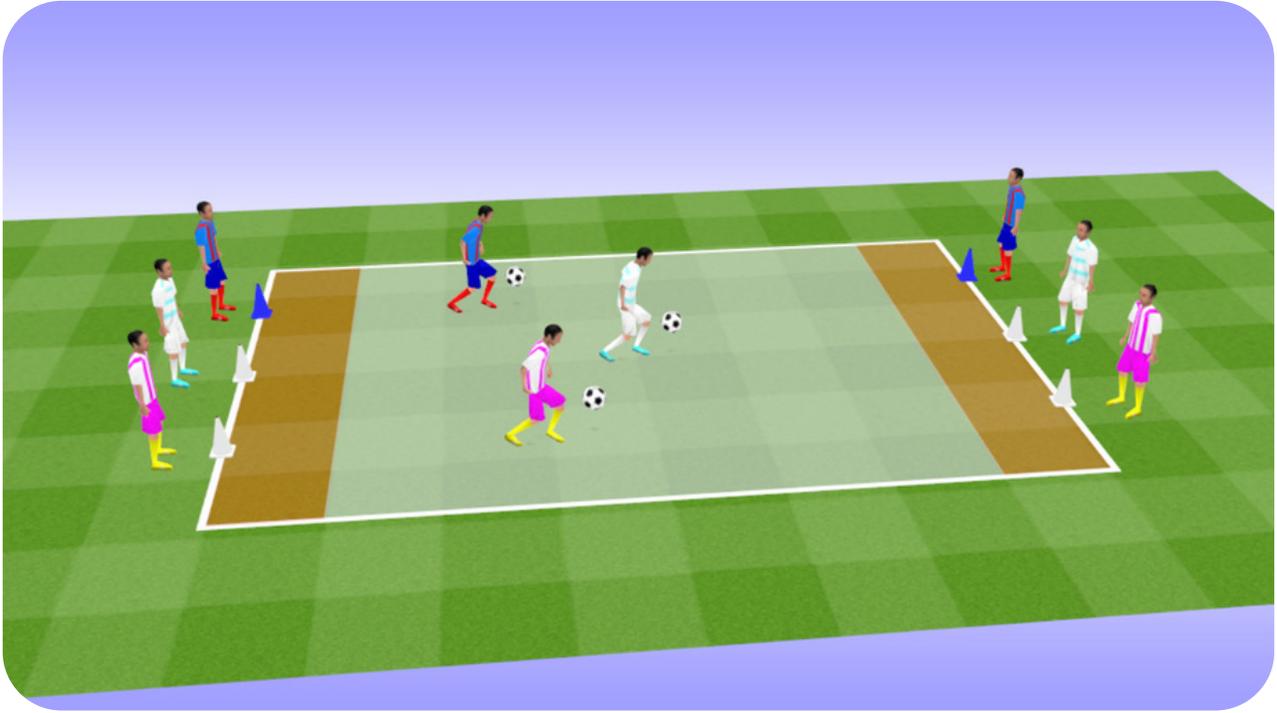


15 x 10m



9-16
joueurs

EXERCICE 26



Jonglages en mouvement.

Course en relai.
Par 3.
Un ballon par groupe.

Objectif : passer le ballon au partenaire sans le faire tomber.
Si le ballon tombe le joueur revient au point de départ.

La première équipe qui a fait passer ses 3 joueurs a gagné.



On recherchera une grande concentration.





8mn



cônes
Poubelles



20 x 15m



9-15
joueurs

EXERCICE 27



Jonglages en mouvement.

Jonglages en mouvement par équipe de 2-3-4 ou plus.

Chaque équipe doit aller déposer le ballon dans une caisse (ou une poubelle, ..) .

Le ballon ne doit pas tomber sinon retour à la ligne de départ.

La première équipe qui a déposé tous les ballons a gagné.



On recherchera une grande concentration.





6mn



cônes



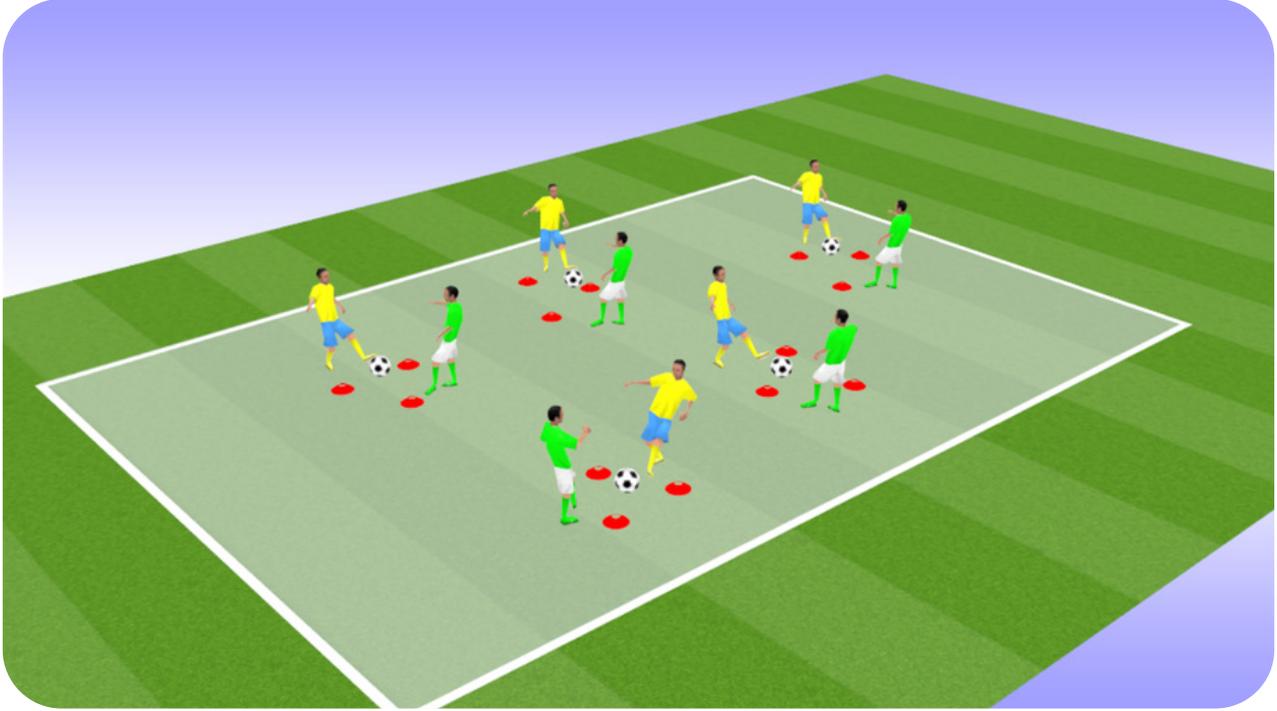
2 x 2m



2

joueurs

EXERCICE 28



Appuis coordination.

Travail de passes et contrôles.

Par 2.

Tracer un petit triangle avec 3 cônes.

Chaque passe doit passer par un côté différent.

Le joueur doit orienter son ballon sur un des deux côtés puis passer.



On recherchera une qualité dans les passes et une grande concentration.





8mn



cônes



20 x 15m



8-16
joueurs

EXERCICE 29



Coordination haut et bas de corps.

Dans un carré délimité.

Les joueurs sont en conduite avec un ballon dans les pieds et un dans les mains.

Objectif : faire tomber le ballon des mains d'un autre joueur ou mettre son ballon (qu'il a dans les pieds) en dehors du carré.

3 x 2mn par exemple.



On recherchera une grande intensité et concentration.





7mn



cônes
piquets

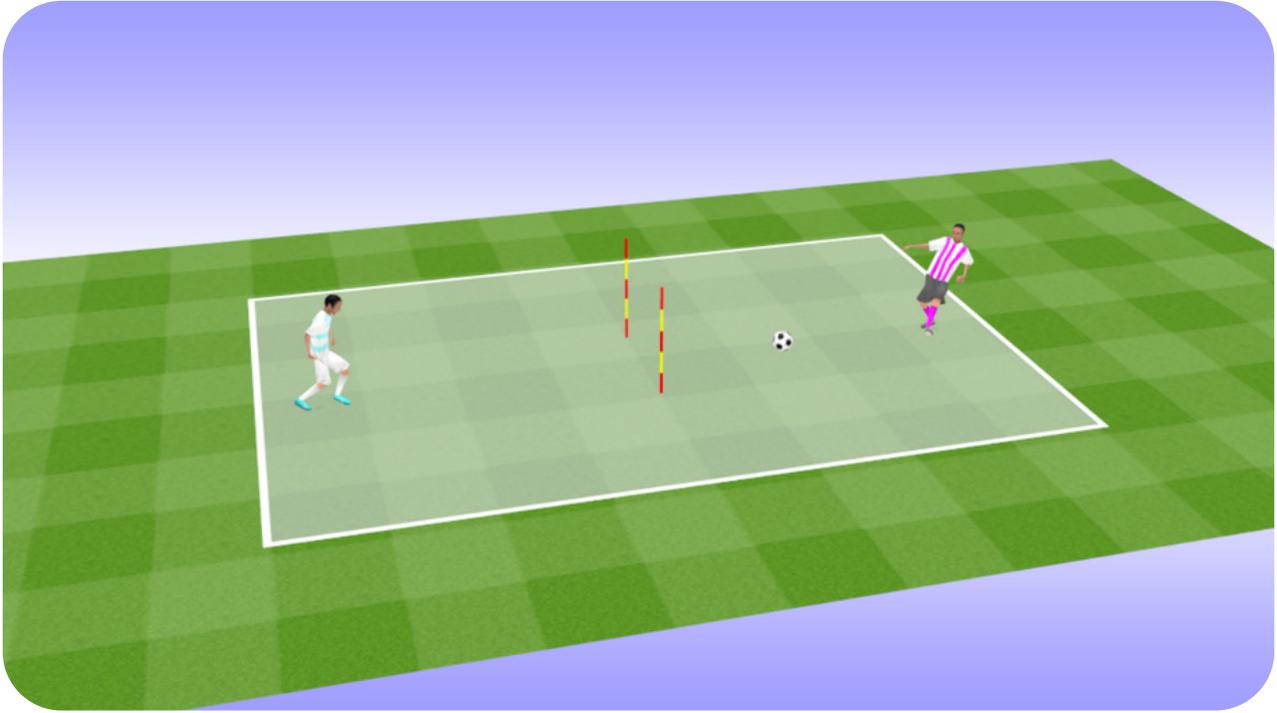


15 x 10m



2
joueurs

EXERCICE 30



Passes et adresse.

Par 2.

Les joueurs s'échangent le ballon en une touche de balle.
Le ballon doit passer entre 2 piquets.

Les joueurs peuvent s'éloigner petit à petit pour augmenter la difficulté.
Vous pouvez aussi réduire l'écart entre 2 piquets pour augmenter la difficulté.



On recherchera une grande concentration





6mn



cônes

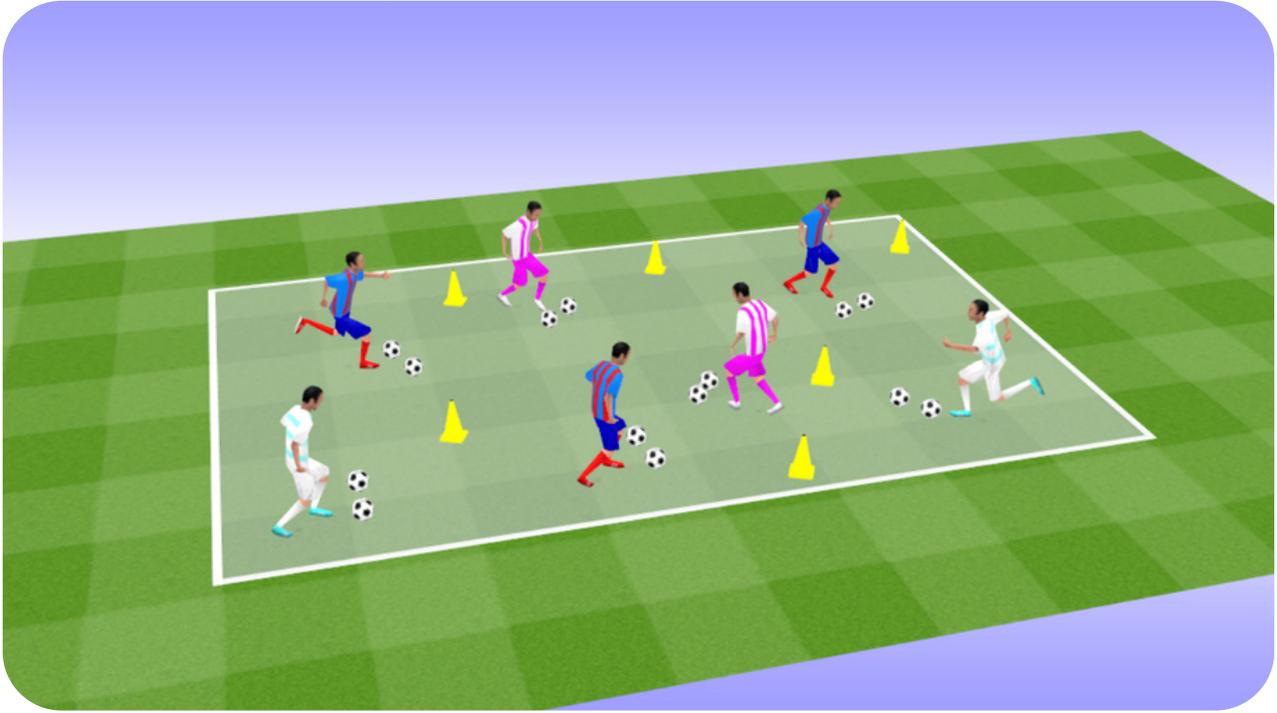


15 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 31



Latéralisation et conduite.

Conduite avec 2 ballons en même temps, doucement, en maîtrisant les 2 ballons.

Interdit de toucher les partenaires et les cônes sur le terrain.

Fin de l'exercice : les joueurs doivent mettre les ballons de leurs partenaires à l'extérieur du carré sans perdre les leurs.

Vous pouvez varier les rythmes quand les joueurs maîtrisent l'exercice.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





6mn



cônes



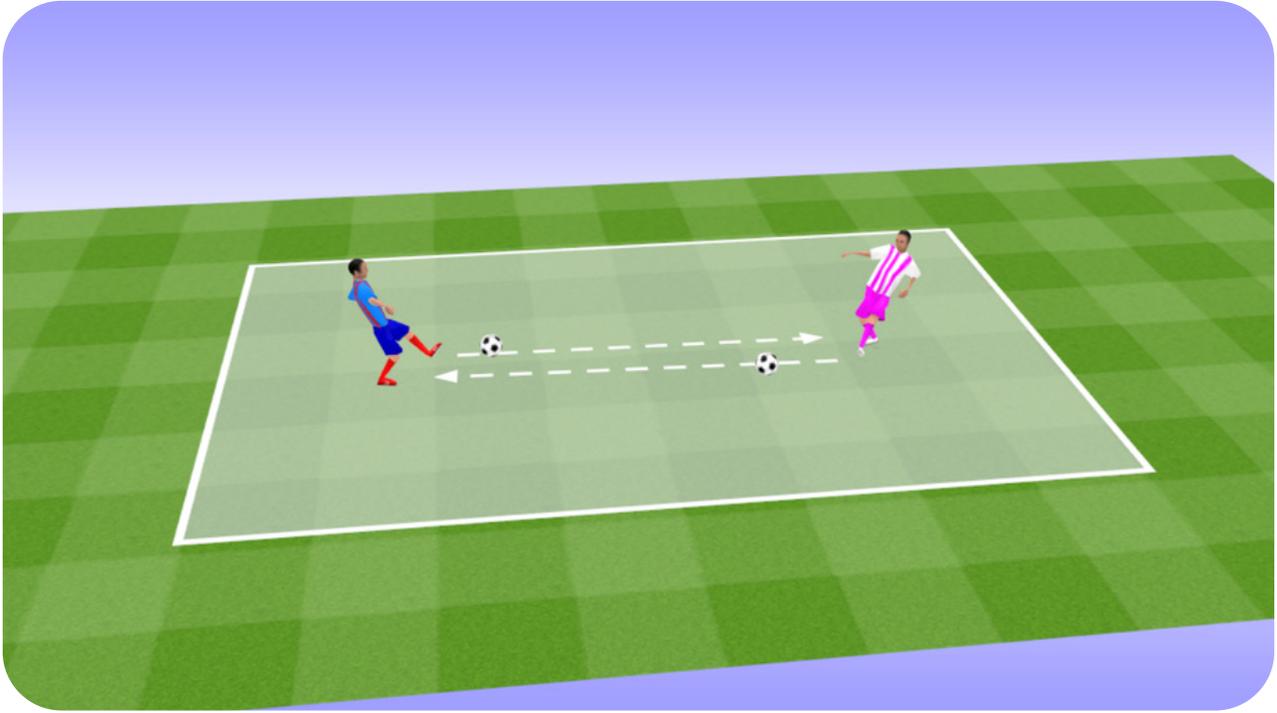
20 x 15m



2

joueurs

EXERCICE 32



Passes et coordination.

Par 2.

Un ballon chacun.

Les joueurs s'échangent en même temps les 2 ballons.

Ils doivent donc bien doser leur passe et prendre les informations du partenaire (quand fait-il la passe?).



On recherchera une grande concentration.





5mn



cônes



20 x 15m



8-16
joueurs

EXERCICE 33



Parcours conduite et travail technique.

Les joueurs font un travail de conduite et quand ils sont proches d'un plot, ils effectuent un geste technique.

Plot rouge : tourner autour du plot avec l'intérieur du pied, un tour pied gauche, un tour pied droit.

Plot bleu : tourner autour du plot avec l'extérieur du pied, un tour pied gauche, un tour pied droit.

Plot jaune : passement de jambe devant le plot.

Vous pouvez ajouter des couleurs de plots et d'autres gestes techniques quand les joueurs maîtrisent bien.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





8mn



cônes
échelles
plots

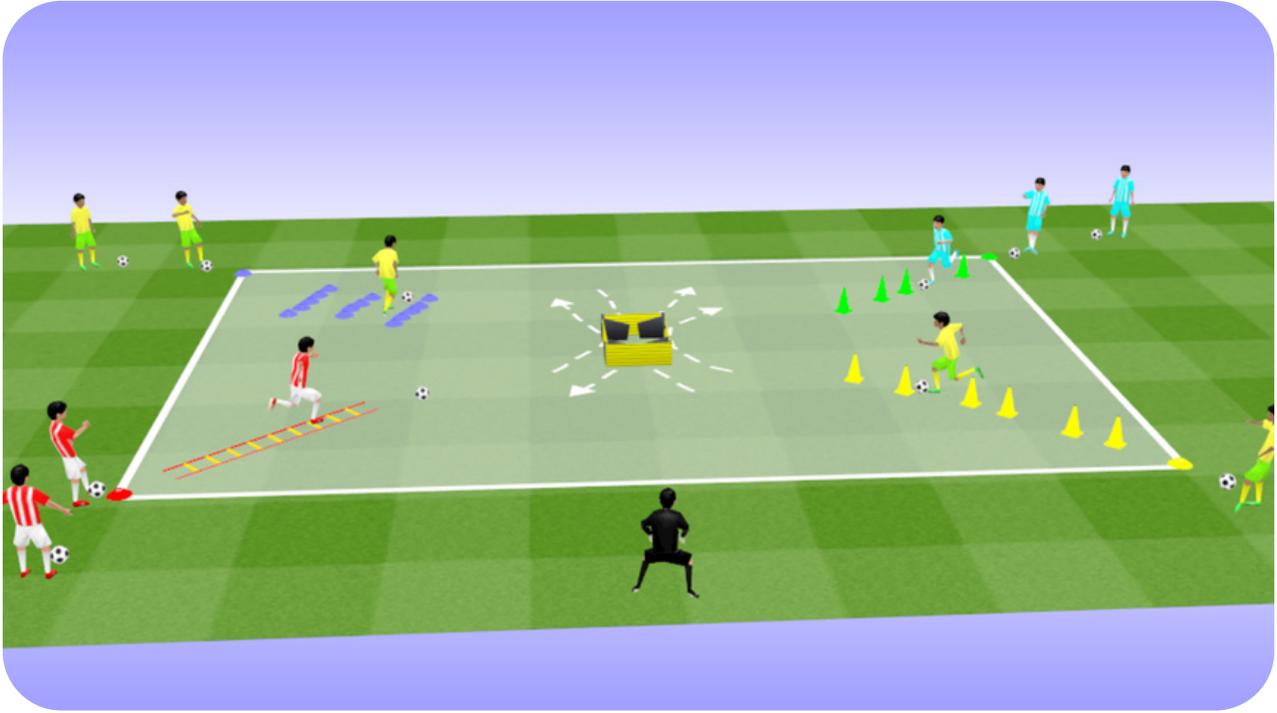


30 x 25m



10-16
joueurs

EXERCICE 34



Parcours coordination.

Les joueurs font un travail de conduite (slalom entre les plots, jaune pied droit, vert pied gauche ou entre les cônes) ou un travail d'appuis avec échelle de rythme avec ballon puis font la passe contre un banc, récupèrent leur ballon et vont se placer à un autre atelier. Ils enchaînent les ateliers.

Vous pouvez varier les vitesses de course (lent, rapide...), ajouter des consignes (mauvais pied, semelle,...), ajouter des contraintes (obstacles sur le parcours, ...).



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





7mn



cônes
plots
cerceaux
échelles

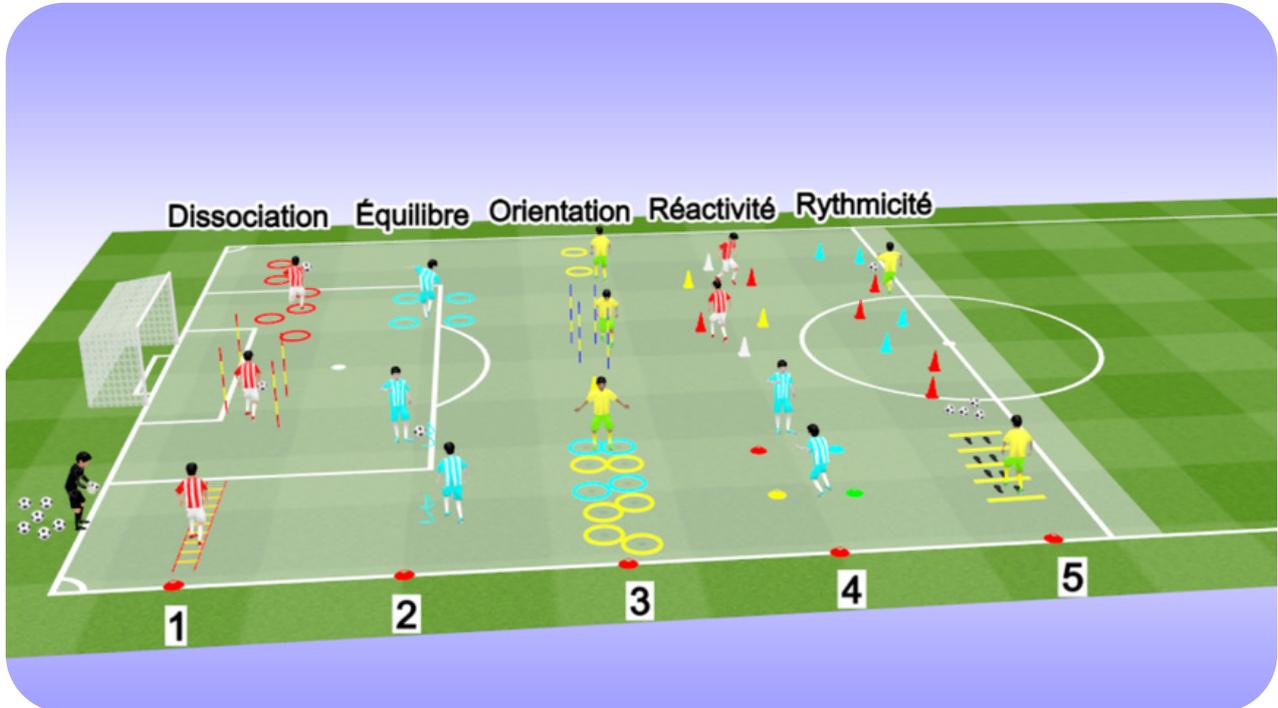


Demi terrain



8-16
joueurs

EXERCICE 35



Parcours coordination.

5 ateliers.

Atelier 1 : Travail de dissociation haut-bas du corps.

L'idée ici est de faire un travail différent avec le bas de corps et avec le haut de corps.

Atelier 2 : Travail d'équilibre

L'idée ici est de rester en équilibre dans des situations variées.

Atelier 3 : Travail d'orientation

L'idée ici est d'arriver à orienter son corps dans des situations variées.

Atelier 4 : Travail de réactivité

L'idée ici est de réagir vite à différents signaux.

Atelier 5 : Travail de rythmicité

L'idée ici est de changer de rythme de mouvements.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





5mn



cônes

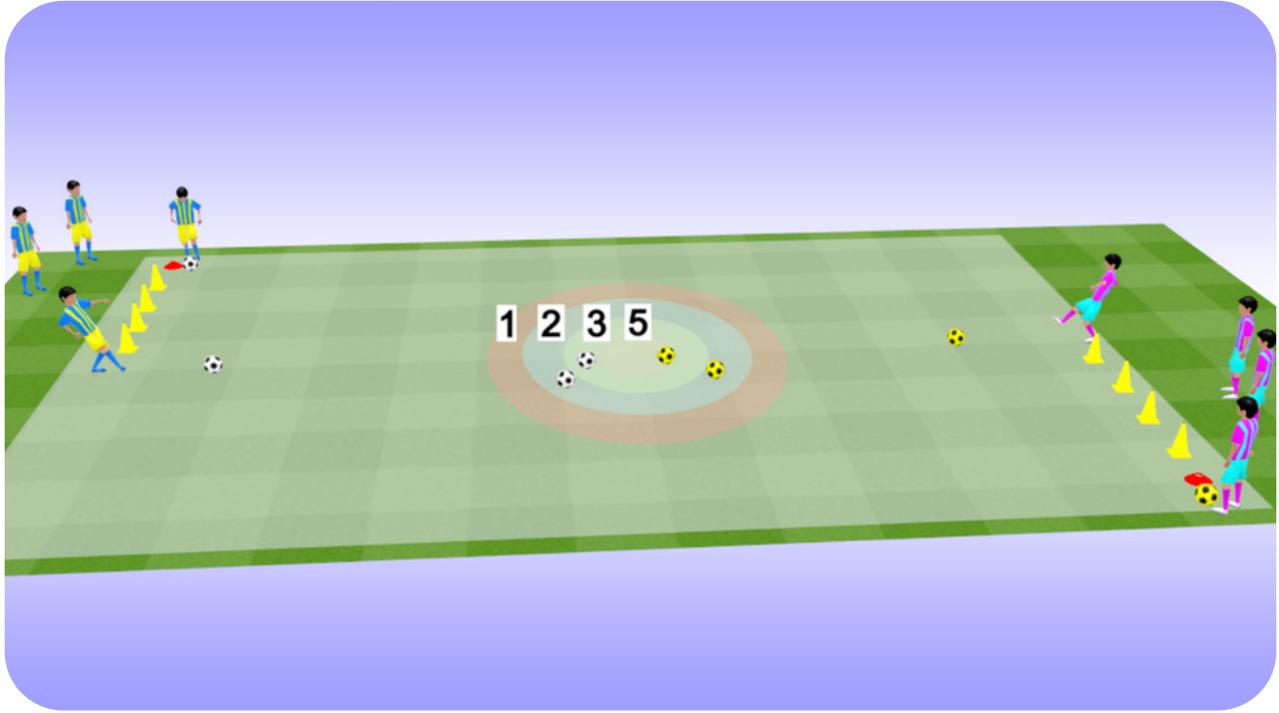


20 x 15m



8-16
joueurs

EXERCICE 36



Travail de l'adresse et de la concentration.

Délimiter plusieurs zones à l'instar du jeu de fléchettes (avec un nombre de points différents en fonction de la zone, la zone centrale étant celle qui donne le plus de points).

Vous pouvez varier les distances en fonction du niveau et de la catégorie des joueurs.

Vous pouvez imposer des règles (mauvais pied, ..), varier les départs (en mouvement, après une accélération...), après une passe.

L'équipe qui a marqué le plus de points a gagné.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





5mn



cônes

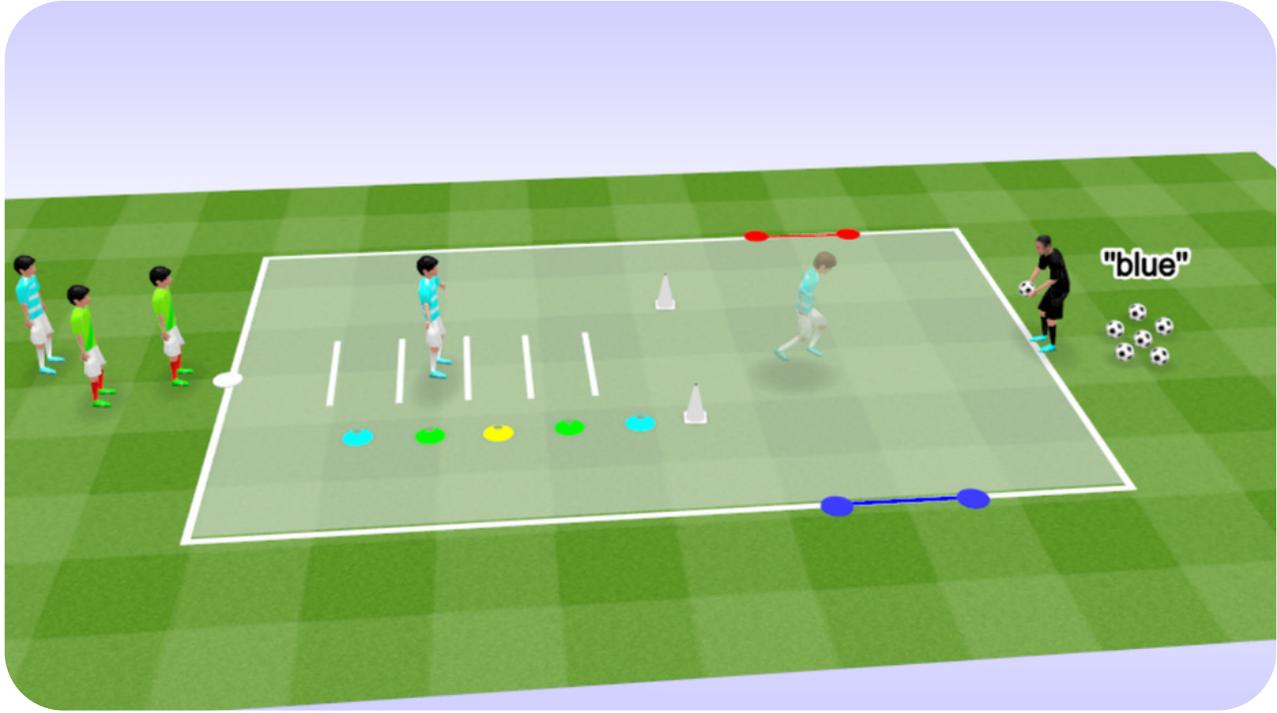


15 x 10m



10-16
joueurs

EXERCICE 37



Coordination du mouvement et réactivité.

Les joueurs commencent par un travail d'appuis coordination entre les lattes. Des cônes de couleurs différentes sont placés sur les côtés des lattes.

A chaque couleur correspond un type d'appui différent.

Bleu, 2 appuis entre les lattes.

Vert, pas chassés entre les lattes.

Jaune, un appui entre les lattes.

Vous pouvez bien sûr modifier le type d'appui, ajouter des couleurs, mettre des obstacles, etc.

Puis quand le joueur est proche de l'entraîneur, ce dernier lui envoie le ballon (en l'air, au sol, à mi hauteur) tout en lui annonçant une couleur.

Le joueur doit contrôler le ballon vers la couleur annoncer et passer en conduite dans la porte de la couleur annoncée.



On recherchera une grande concentration.





5mn



cônes

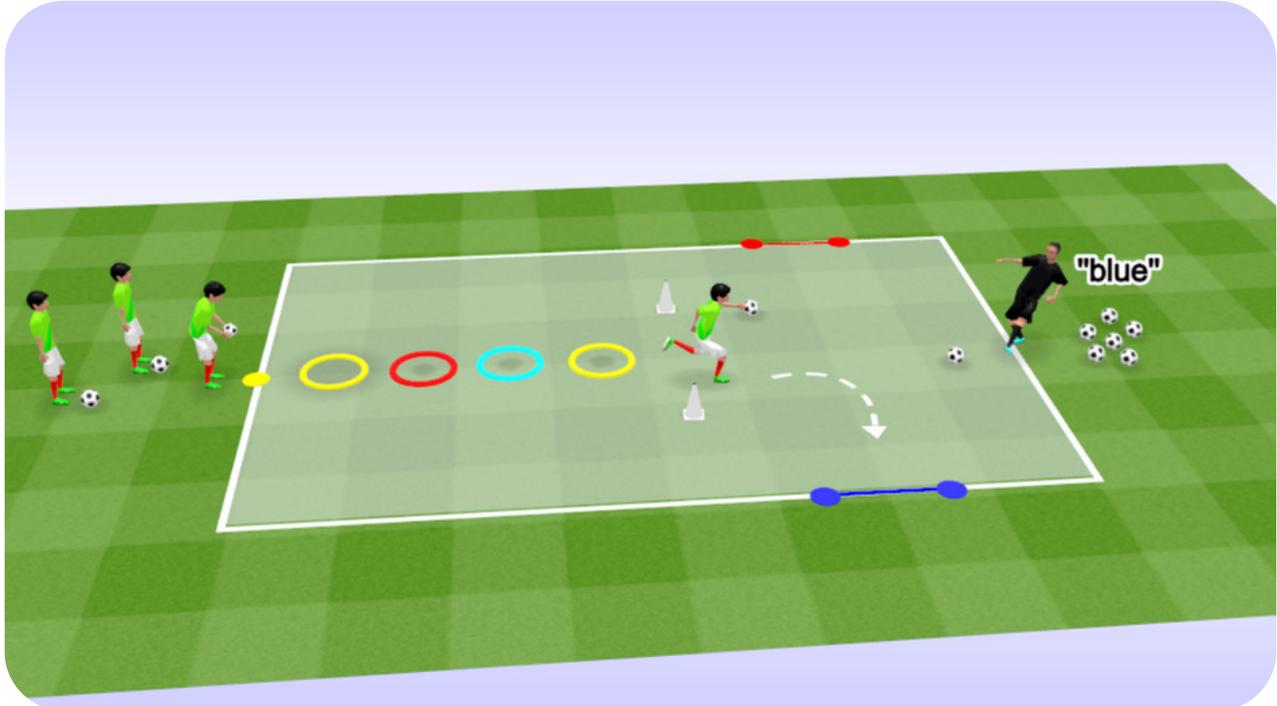


10 x 15m



9-16
joueurs

EXERCICE 38



Coordination du mouvement et réactivité.

Les joueurs commencent par un travail d'appuis coordination dans les cerceaux tout en se passant un ballon autour de la taille.

A chaque couleur de cerceaux correspond un type d'appui différent.

Bleu, 2 appuis dans le cerceau.

Rouge, 3 appuis dans le cerceau.

Jaune, un appui dans le cerceau.

Vous pouvez bien sûr modifier le type d'appui, ajouter des couleurs, mettre des obstacles, etc.

Puis quand le joueur est proche de l'entraîneur, ce dernier lui envoie le ballon (en l'air, au sol, à mi hauteur) tout en lui annonçant une couleur.

Le joueur doit contrôler le ballon vers la couleur annoncer et passer en conduite dans la porte de la couleur annoncée.



On recherchera une grande concentration.





8mn



cônes
mini-buts

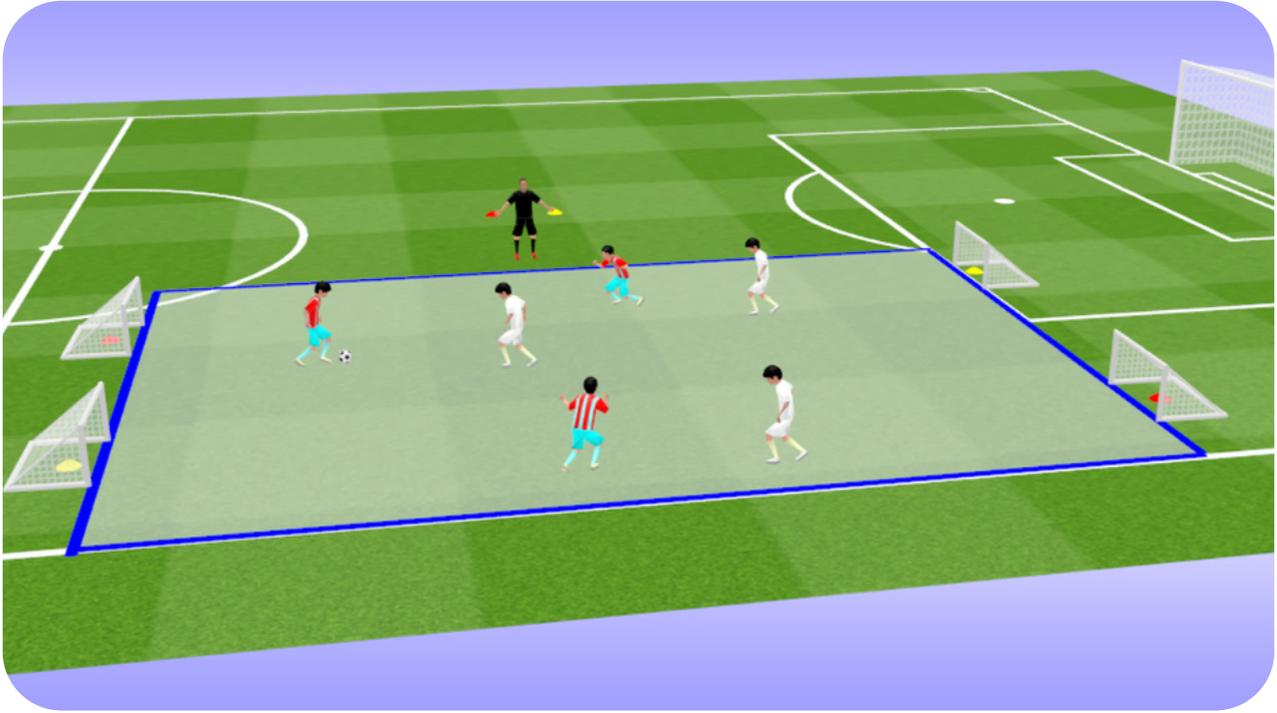


20 x 15m



6-12
joueurs

EXERCICE 39



Travail sur les "registres moteurs".

Les joueurs font un jeu réduit type 3 contre 3 ou 4 contre 4.
L'entraîneur montre une couleur toutes les 30 secondes par exemple.

Rouge et les joueurs doivent seulement jouer avec le pied droit, jaune et les joueurs doivent seulement jouer du pied gauche.

Ou bien, rouge jeu avec une seule touche de balle, jaune obligation de contrôler...

Vous pouvez donner les consignes de votre choix.

L'idée est que les joueurs doivent regarder le jeu tout en étant attentif à ce que fait l'entraîneur puis change vite de "registre" moteur.



On recherchera une grande concentration.





5mn



cônes



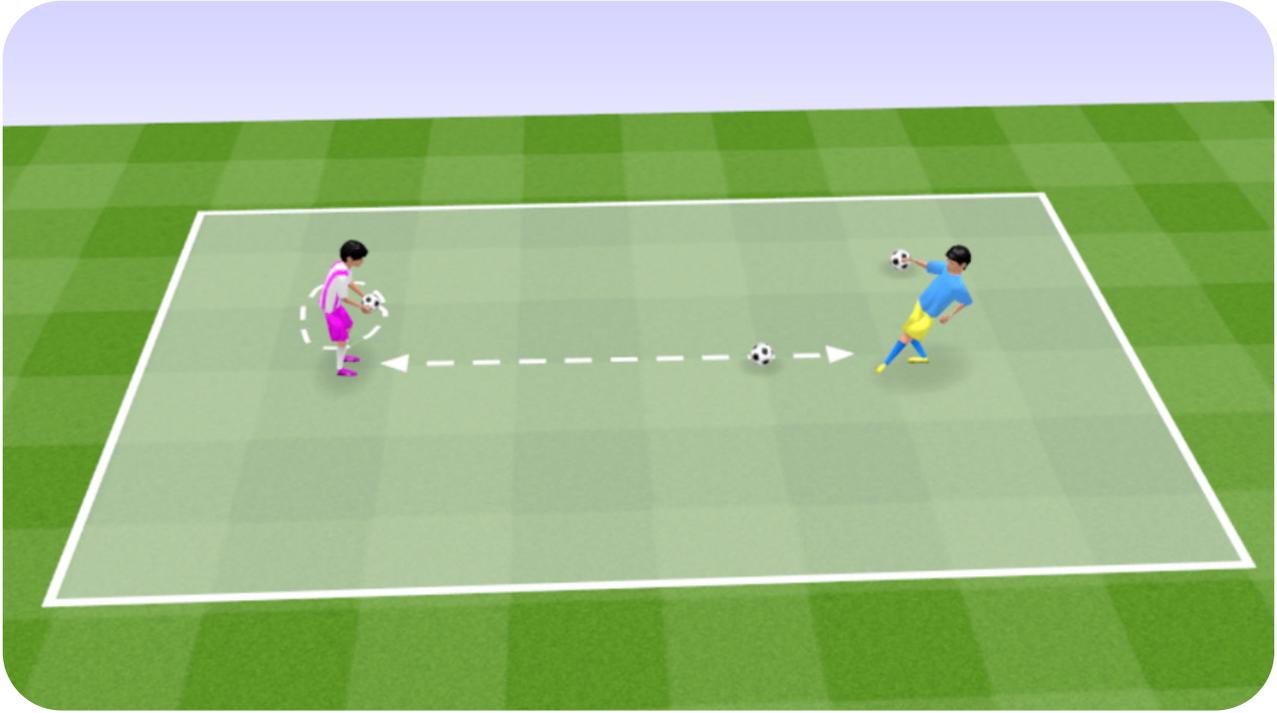
5 x 5m



2

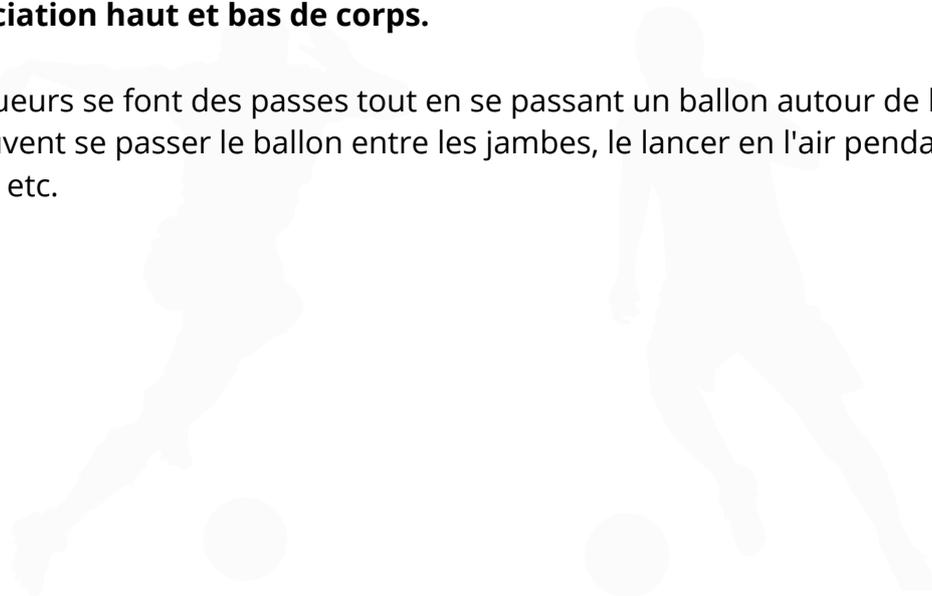
joueurs

EXERCICE 40



Dissociation haut et bas de corps.

Les joueurs se font des passes tout en se passant un ballon autour de la taille. Ils peuvent se passer le ballon entre les jambes, le lancer en l'air pendant la passe, etc.



On recherchera de la qualité dans les passes et les contrôles.





6mn



cônes

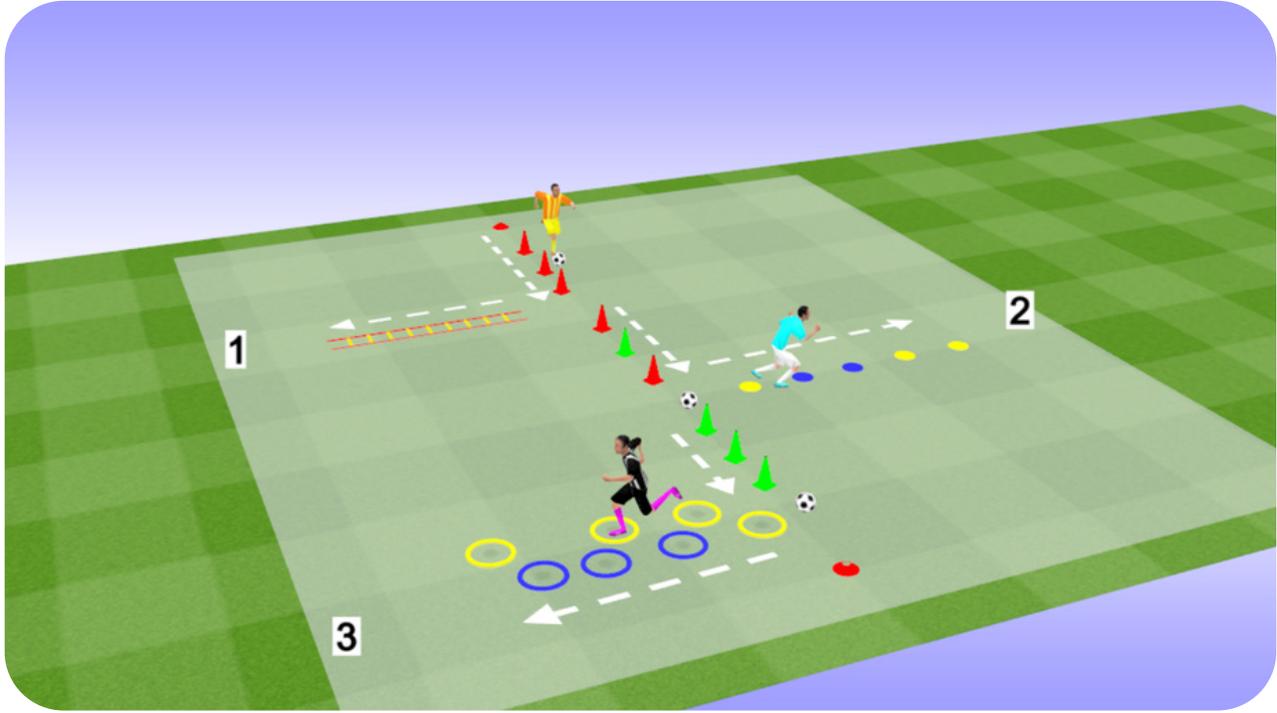


20 x 20m



10-16
joueurs

EXERCICE 41



Parcours appuis motricité - conduite et coordination.

Le joueur débute par un slalom en conduite (plot rouge pied droit), puis travail d'appuis avec échelle de rythme.

Il récupère son ballon, slalom en conduite (plot rouge pied droit, plot vert pied gauche), puis travail d'appuis entre des cônes.

Il récupère son ballon, slalom en conduite (plot vert pied gauche), puis travail d'appuis dans les cerceaux.

Les tours s'enchaînent.



Nous attendons une grande qualité dans la réalisation des exercices et une grande concentration.





EXERCICES

VITESSE



10mn



cônes

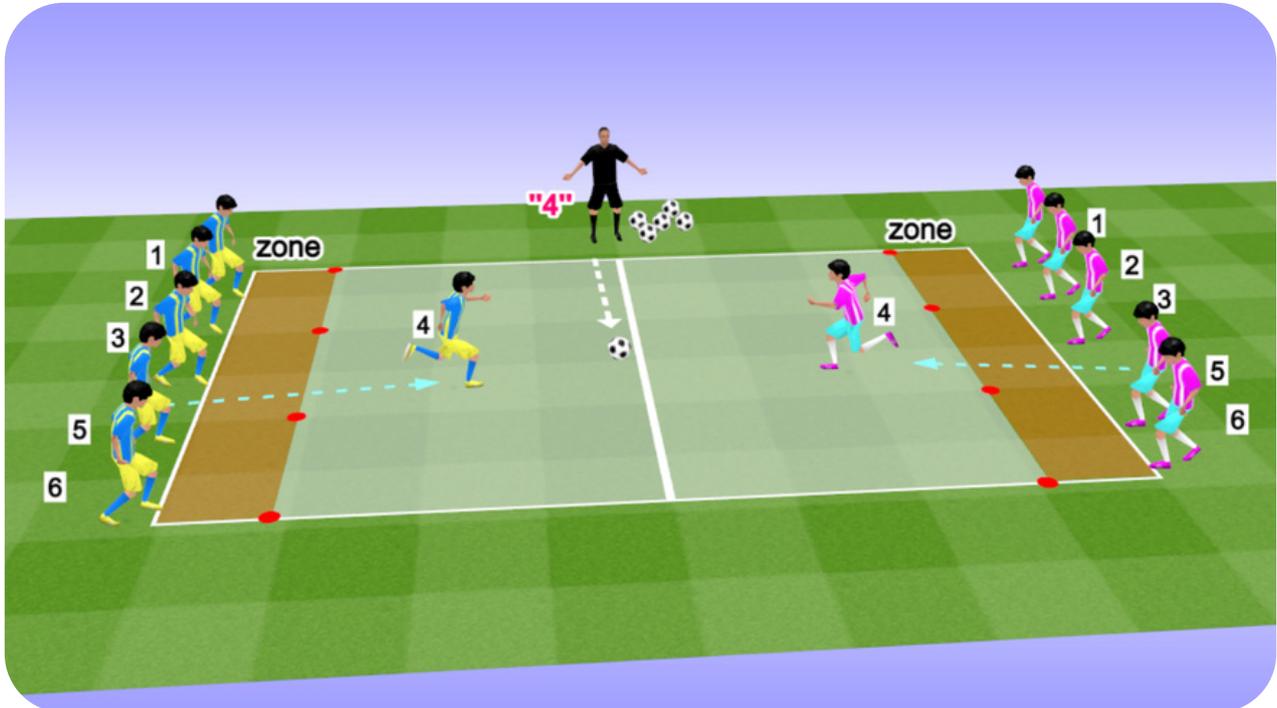


20 x 20m



8-16
joueurs

EXERCICE 42



2 équipes.

Chaque joueur a un numéro.

L'entraîneur annonce un numéro.

Les deux joueurs dont le numéro a été annoncé doivent réagir vite et sprinter jusqu'au ballon (le ballon est placé au centre ou envoyé par l'entraîneur à des endroits différents du terrain à chaque nouvelle annonce).

Le premier sur le ballon devient attaquant et doit aller stopper le ballon dans la zone de son adversaire. L'autre joueur devient défenseur et doit l'en empêcher.

Variante : l'entraîneur annonce 2 ou 3 numéros (2 contre 2, 3 contre 3).

Autre variante : le joueur qui attaque devient automatiquement défenseur (travail de transition attaque-défense)..

4-5 passages pour tous les joueurs. 45 secondes de récupération minimum entre 2 passages..



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.





Demi terrain

8-16
joueurs

EXERCICE 43



Placer des plots de couleurs, par exemple 4, espacés de 1-2 mètres.
A chaque plot correspond un numéro.

En duel.

L'entraîneur annonce 2 ou 3 numéros ou 2 ou 3 couleurs (ou il peut mixer couleur et numéro).

Les joueurs doivent aller toucher les plots des numéros ou couleurs annoncés, dans l'ordre annoncé. Par exemple sur la photo le plot "4 puis 2".

Variante: l'entraîneur annonce une couleur, les joueurs doivent aller toucher le plot des couleur annoncée puis revenir en marche arrière au point de départ.

Juste avant que les joueurs arrivent au point de départ, l'entraîneur annonce une nouvelle couleur... puis l'entraîneur annonce "ballon", les joueurs doivent alors sprinter et frapper.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.





6mn



cônes



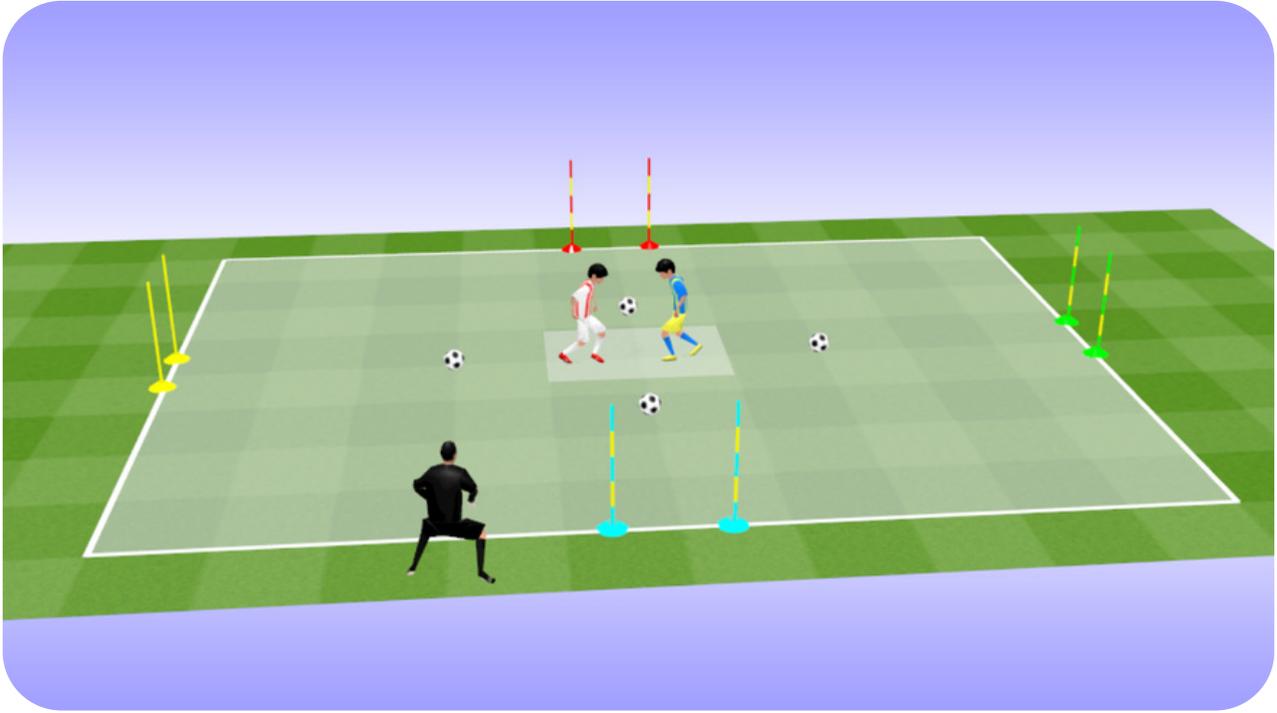
25 x 15m



2

joueurs

EXERCICE 44



En duel (ou à 3 ou 4 joueurs).

Un carré central.

4 portes de couleurs différentes.

4 ballons devant chacune des portes.

Les joueurs trottinent dans le carré central.

L'entraîneur annonce une couleur (ici la couleur bleue), les joueurs doivent réagir vite, aller prendre le ballon et passer la porte de la couleur annoncée.

4-5 passages pour tous les joueurs.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.





10mn



cônes
cerceaux

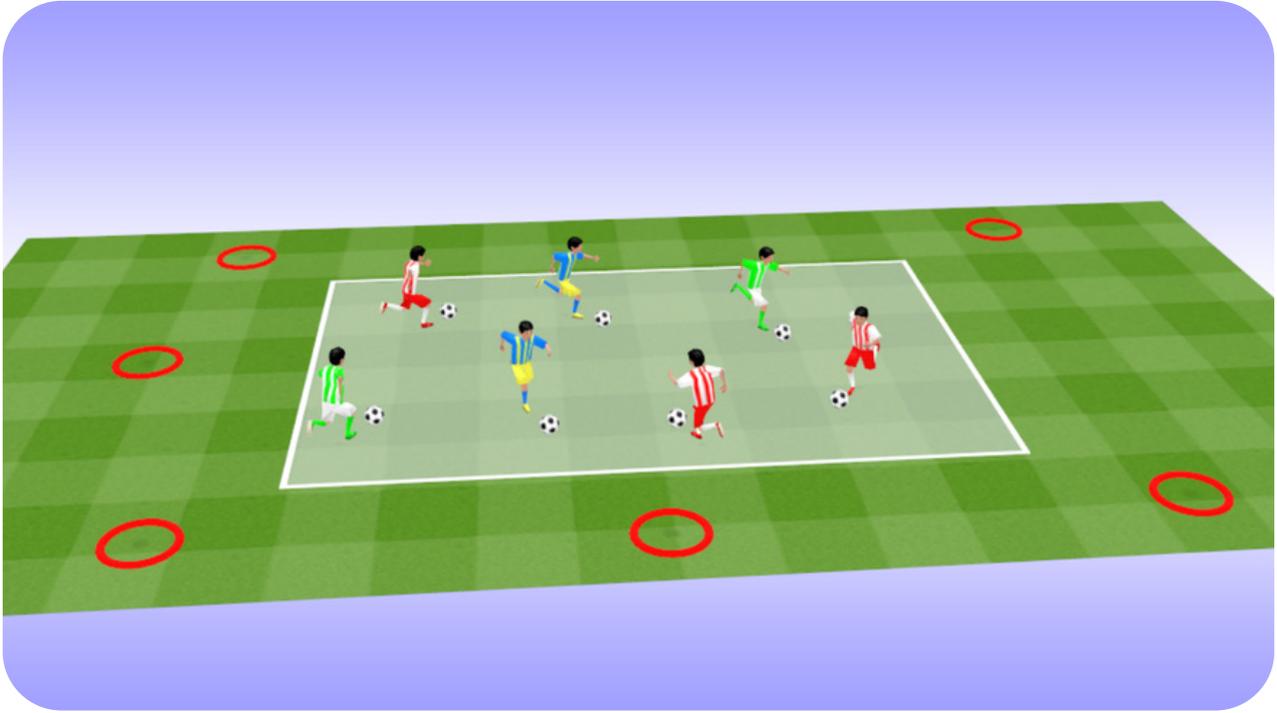


20 x 25m



10-16
joueurs

EXERCICE 45



Dans un carré délimité une dizaine de joueurs qui trottinent avec le ballon. Dispositionner des cerceaux autour du carré (le nombre de cerceau doit toujours être égal au nombre de joueurs moins un).

Ici par exemple, 7 joueurs sont encore en lice, vous devez donc positionner 6 cerceaux autour du carré.

Au signal de l'entraîneur, les joueurs doivent poser leur ballon dans un des cerceaux.

Un joueur sera éliminé.

Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un joueur (par exemple, il peut y avoir plusieurs gagnants également).

Les joueurs en attente qui ont perdu rapidement peuvent faire 3-4 sprints de 20m avec 30 secondes de récupération minimum entre 2 sprints.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.





6mn



cônes



Demi terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 46



2 groupes de joueurs chacun dans une zone (ici 4 joueurs par zone).

Chaque joueur a un numéro (ici de 1 à 4).

Placer des plots de couleurs différentes (ici rouge et jaune).

L'entraîneur annonce une couleur de plot (ici rouge) que les joueurs doivent contourner et un numéro (ici le 2) qui correspond à un joueur de chaque groupe.

Les joueurs doivent réagir vite, contourner les plots de la couleur annoncée puis aller faire un duel et tenter de marquer.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.





10mn



cônes
mini buts

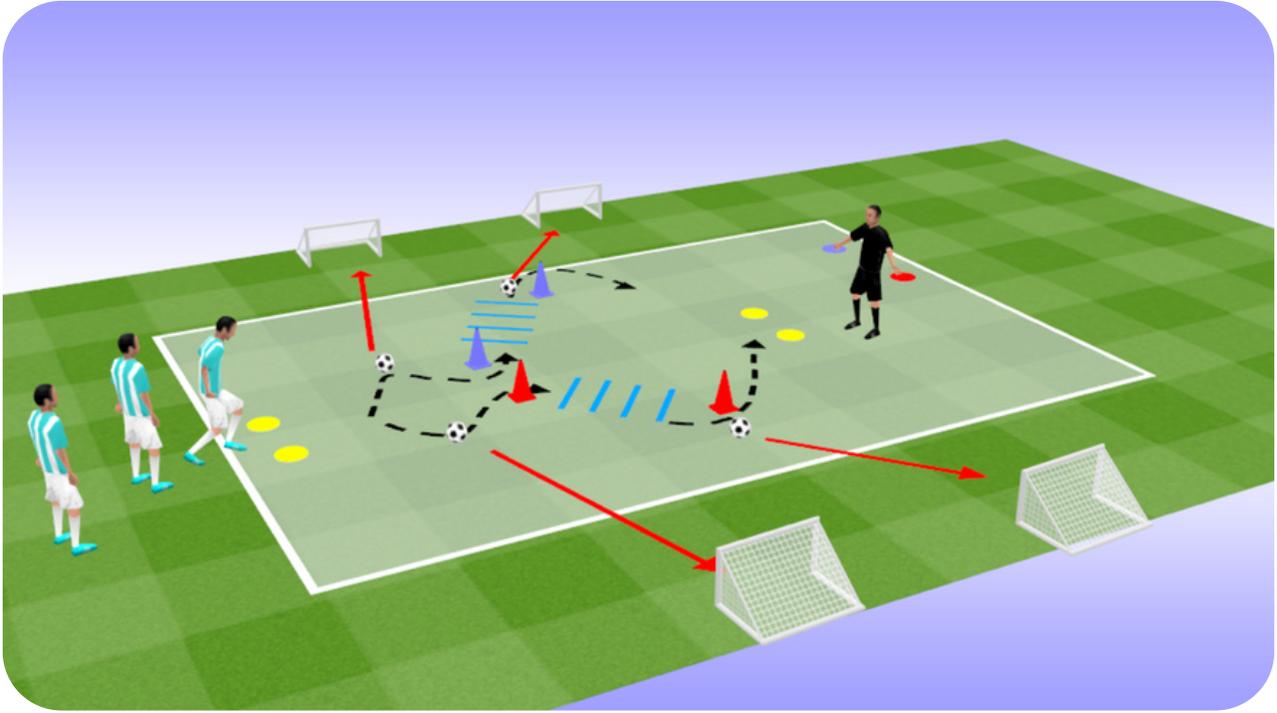


20 x 25m



12-16
joueurs

EXERCICE 47



Départ à droite ou à gauche en fonction de la couleur annoncée par l'entraîneur (bleu ou rouge) puis frappe dans le petit but.

De nouveau 2 possibilités de course (droite ou gauche), travail de fréquence avec 2 appuis entre chaque latte puis frappe.

Et enfin sprint jusqu'à la ligne d'arrivée.

Minimum 45 secondes de récupération entre 2 passages.
4-5 passages par joueur par exemple.



On recherchera une grande intensité dans les courses et beaucoup de fréquence d'appuis.





8mn



cônes
piquets

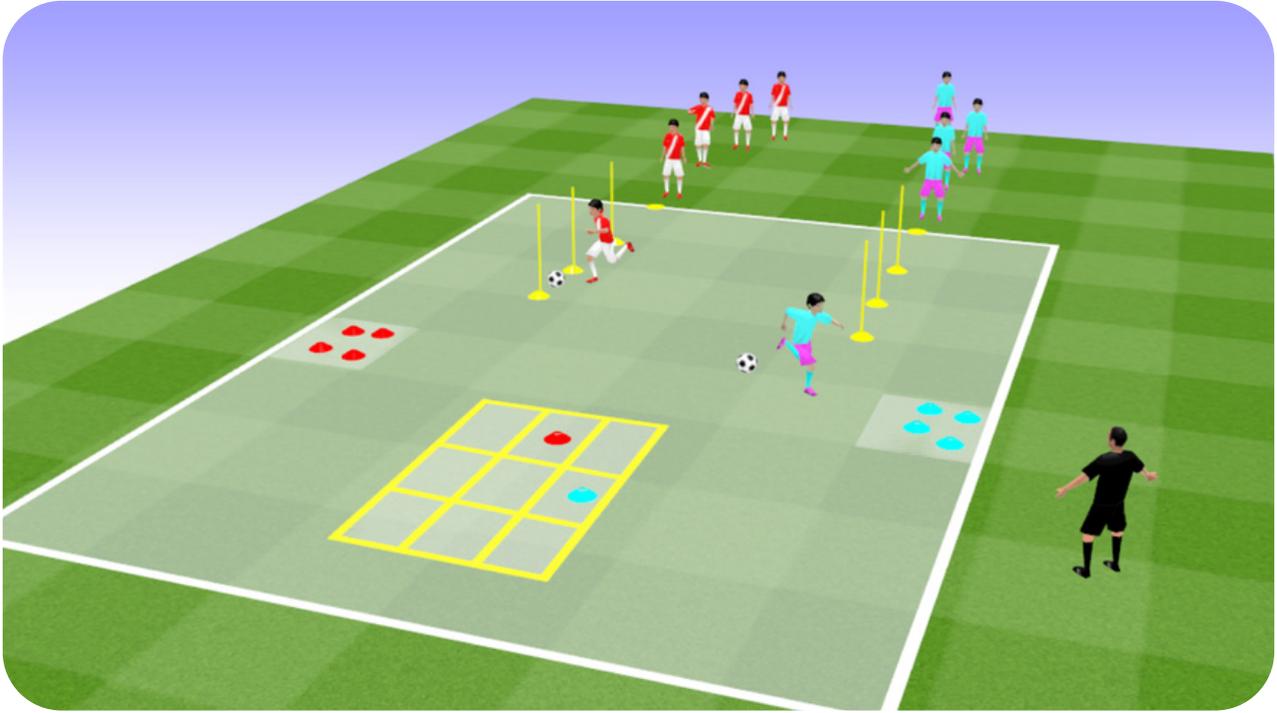


20 x 25m



10-16
joueurs

EXERCICE 48



L'idée est de s'inspirer du jeu du "morpion" et de réaliser une ligne verticale, horizontale ou diagonale.

2 équipes de 4-5 joueurs.

Jeu en relai.

Jeu du morpion avec 9 cases vides comme sur l'image.

Chaque joueur doit faire un travail de vitesse avec ballon (en slalom) puis aller chercher un cône ou un chasuble (de la couleur de son équipe) et aller le poser dans une des cases vides du jeu du morpion.

Il doit revenir prendre son ballon et faire une passe à son partenaire.

Le partenaire démarre une fois qu'il a reçu le ballon.

La première équipe qui arrive à faire une ligne a gagné.



On recherchera une grande intensité dans les courses et une maîtrise du ballon dans les conduites de balle.





8mn



cônes
piquets

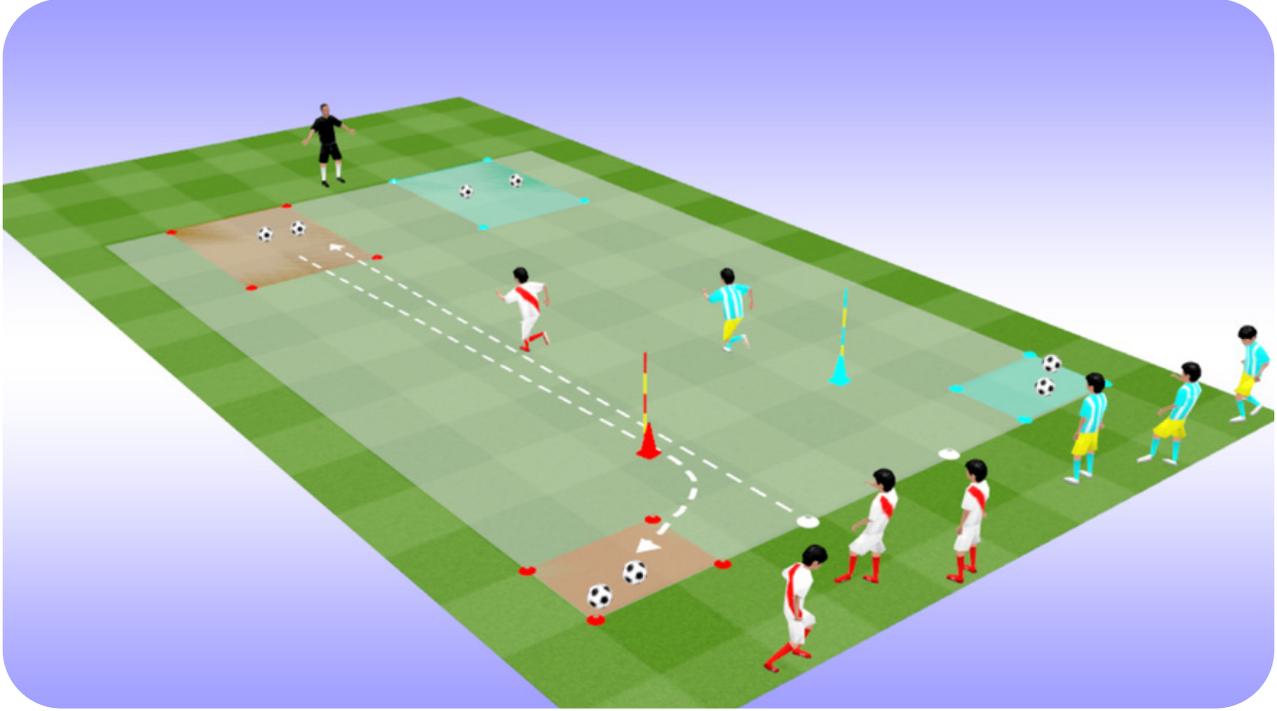


20 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 49



En relai.

2 équipes (ou plus) de 4 joueurs.

Les joueurs sprintent pour aller chercher un ballon placé dans un carré puis le ramènent en conduite (en effectuant un slalom par exemple) jusque dans le carré situé sur le côté, proche de la ligne de départ.

Quand le ballon est déposé, le partenaire peut enchaîner.

La première équipe qui a déposé tous les ballons dans son carré a gagné.

Vous pouvez varier les distances, varier les formes de course, varier les départs, etc. Les possibilités sont nombreuses.

3 fois par exemple.



On recherchera une grande intensité dans les courses et une maîtrise du ballon dans les conduites de balle.





6mn



cônes
cerceaux
piquets

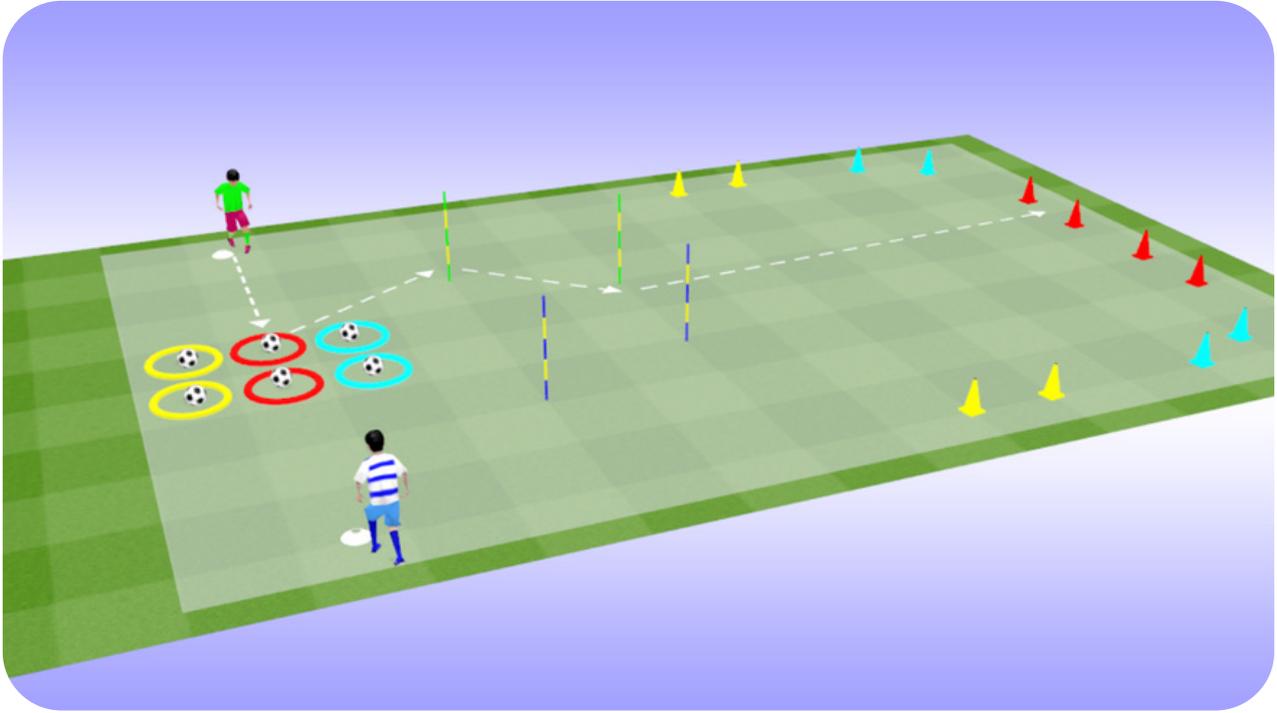


20 x 25m



2-16
joueurs

EXERCICE 50



"Jeu du miroir".

En duel.

Un joueur (désigné au départ) sprinte pour aller prendre le ballon dans le cerceau de la couleur de son choix, puis il doit aller passer les 2 plots de la couleur du cerceau avec le ballon (en passant par les 2 piquets).

L'autre joueur doit faire la même chose que son partenaire et doit essayer d'arriver en premier.

Les joueurs passent 2-3 fois dans les deux rôles.
45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et une maîtrise du ballon dans les conduites de balle.





6mn



cônes

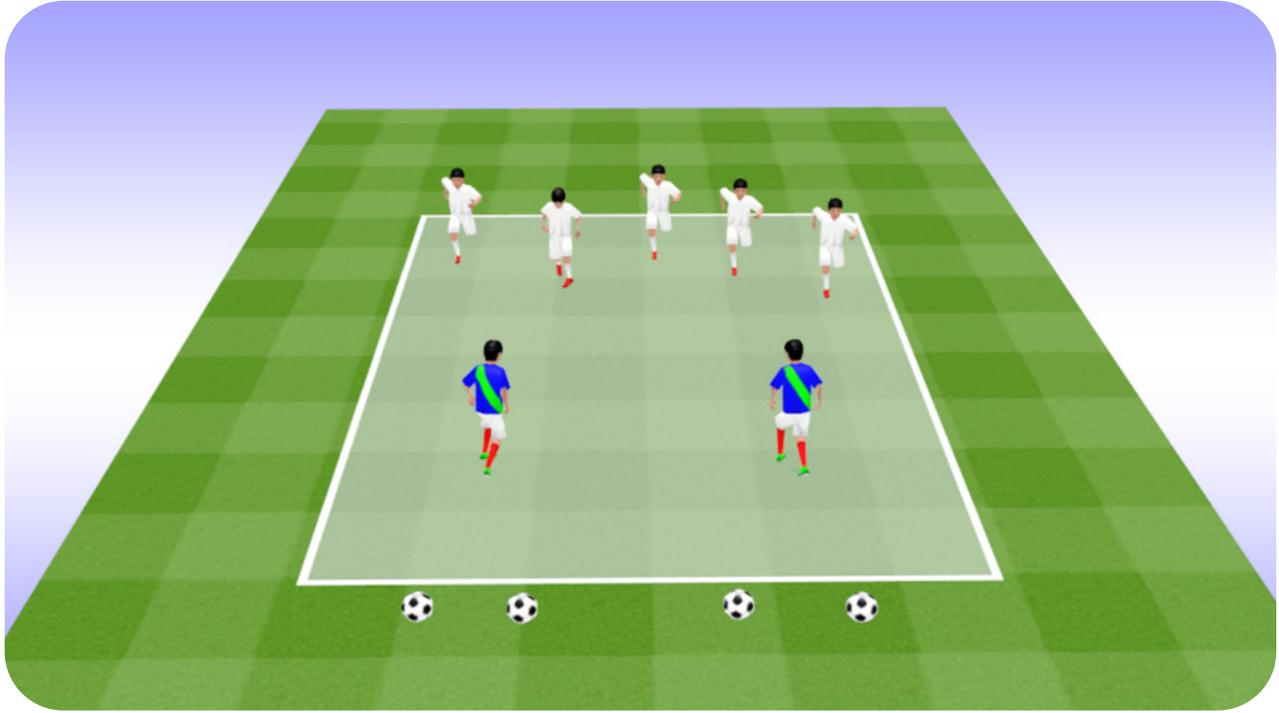


20 x 15m



8-12
joueurs

EXERCICE 51



2 chasseurs (en bleu).

Les autres joueurs doivent aller chercher un ballon (un point) et revenir à la ligne de départ sans se faire toucher (3 points).

Il ne faut pas dépasser les lignes sur les côtés.

Changer les chasseurs après chaque partie.

2-3 fois dans les rôles par exemple.

Mettez un temps limite et une distance adaptée en fonction de la catégorie d'âge pour chaque partie.



On recherchera une grande intensité dans les courses et une maîtrise du ballon dans les conduites de balle.





12mn



cônes

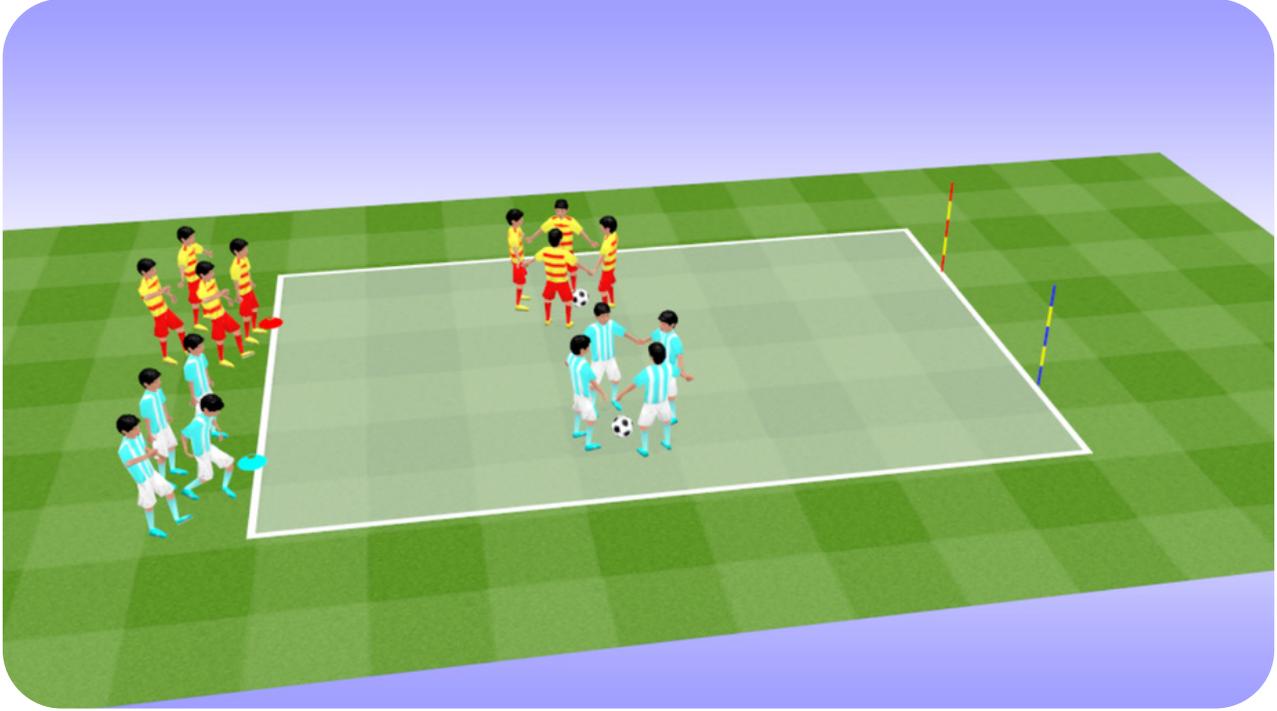


20 x 15m



8-12
joueurs

EXERCICE 52



Vitesse en groupe.

2 ou 3 équipes de 4 à 6 joueurs.

Les joueurs forment un cercle et se tiennent la main.

Un ballon au milieu du cercle.

Chaque équipe doit courir en aller retour (passant derrière un piquet) sans se lâcher la main et tout en conservant le ballon dans le cercle.

3-4 fois par exemple.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et une maîtrise du ballon dans les conduites de balle.





5mn



cônes



Demi terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 53



Les joueurs démarrent en sprint puis en pleine course l'entraîneur annonce une couleur (il annonce une couleur quand il le veut à n'importe quel moment de la course des joueurs).

Les joueurs partent du côté de la couleur annoncée (ici bleu ou rouge) et doivent récupérer le ballon et marquer.

L'entraîneur peut annoncer la couleur oralement ou en montrant un cône de couleur.

Il peut aussi bouger pendant la course des joueurs.

Les joueurs doivent donc suivre le mouvement de l'entraîneur pendant leur course pour prendre les informations.

Variante : C'est un des deux joueurs (choisi avant le départ) qui décide du côté où aller.

Il peut choisir d'aller vers le côté qu'il a choisi quand il le veut à n'importe quel moment de la course. L'autre joueur doit l'empêcher de frapper.



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes
piquets

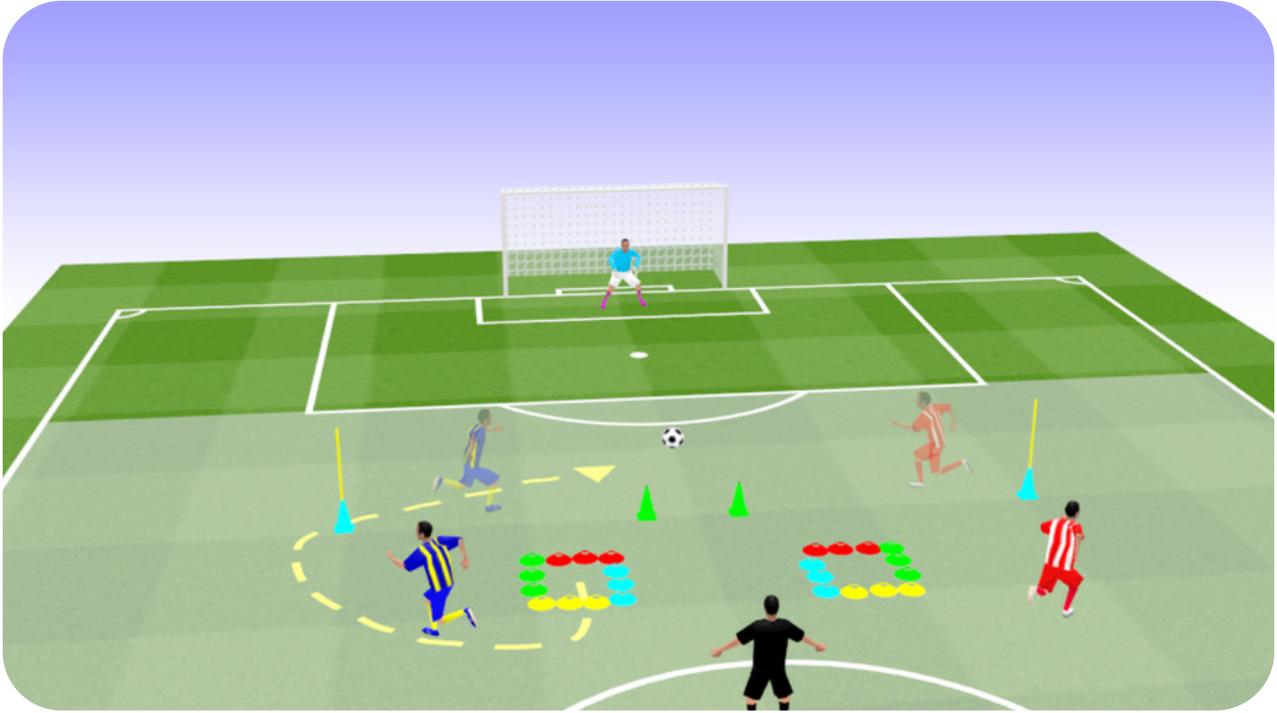


Demi terrain



2-12
joueurs

EXERCICE 54



2 joueurs en duel.

Chaque joueur est positionné dans un petit carré avec 4 côtés de couleurs différentes.

L'entraîneur annonce une des 4 couleurs du carré : le joueur doit réagir vite et sortir par le côté de la couleur annoncée puis aller contourner le plot de la couleur annoncée (sauf si la couleur est rouge, le joueur peut aller directement vers le ballon).

Jaune : le joueur doit aller contourner le piquet jaune.

Bleu : le joueur doit aller contourner le plot bleu.

Vert : le joueur doit aller contourner le plot vert.

Rouge : le joueur sprinte tout droit vers le ballon.

Ensuite duel et frappe.

Variantes : varier les placements des plots pour changer les formes de course, varier les distances de course, apporter plus de couleurs, faire l'exercice avec plus de joueurs... les possibilités sont nombreuses.



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes

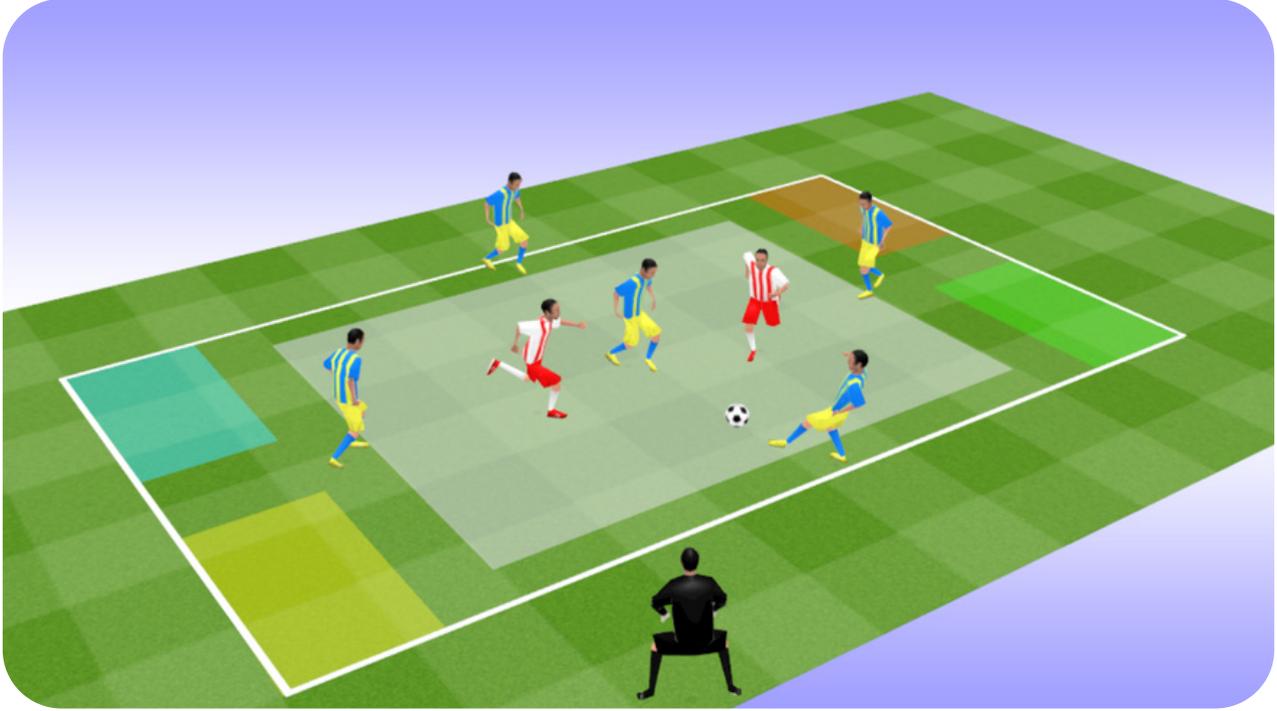


25 x 15m



5-12
joueurs

EXERCICE 55



Voici une variante du toro pour travailler la vitesse de réaction.

Toro en 5 contre 2 par exemple.

4 zones de couleurs différentes sur les côtés.

A un moment du toro, le coach annonce une couleur, les joueurs doivent aller le plus vite possible dans la zone de la couleur annoncée.

Les deux derniers joueurs arrivés dans la zone ont perdu et passent au pressing.



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes



Demi-terrain



2-12
joueurs

EXERCICE 56



En duel.

Les joueurs s'échangent les ballons en une touche, puis un joueur (choisi avant de commencer) décide d'aller au but avec le ballon pour aller frapper. L'autre joueur doit réagir vite pour aller le contrer.

2-3 passages pour chaque joueur dans les 2 rôles.
45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes
piquets
mini-buts

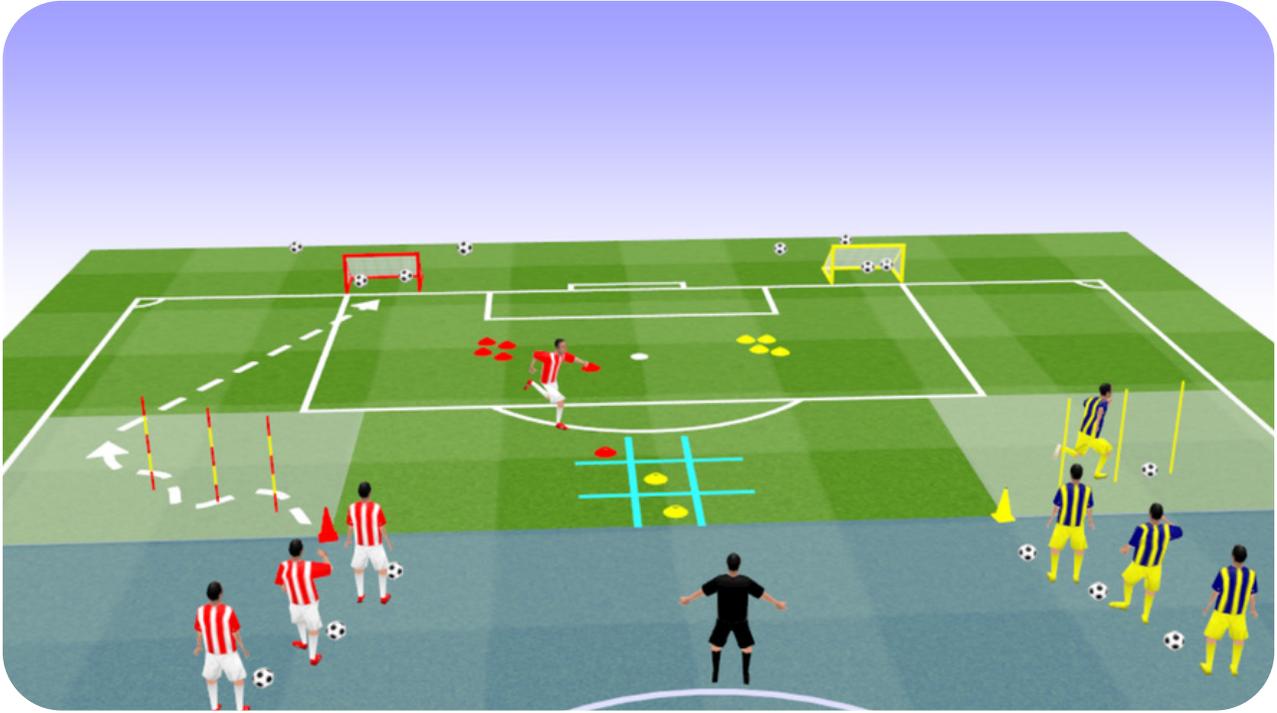


Demi terrain



8-16
joueurs

EXERCICE 57



2 équipes en duel.

Un joueur de chaque équipe démarre en conduite avec ballon (slalom entre les piquets) puis il doit marquer dans un mini but.

Il ne doit pas dépasser la zone blanche pour tirer.

Si il marque, il doit sprinter pour prendre une coupelle (ou un cône ou un chasuble..) de la couleur de son maillot (ici rouge ou jaune) et la placer sur la grille du "morpion".

Puis il va toucher la main d'un partenaire qui démarre à son tour.

Si le joueur ne marque pas, il ne peut pas aller placer une coupelle sur la grille du morpion, il doit alors sprinter jusqu'à son partenaire pour que ce dernier puisse démarrer.

La première équipe qui a fait une ligne sur la grille du morpion a gagné.



On recherchera de la qualité dans la réalisation des exercices.





5mn



Aucun

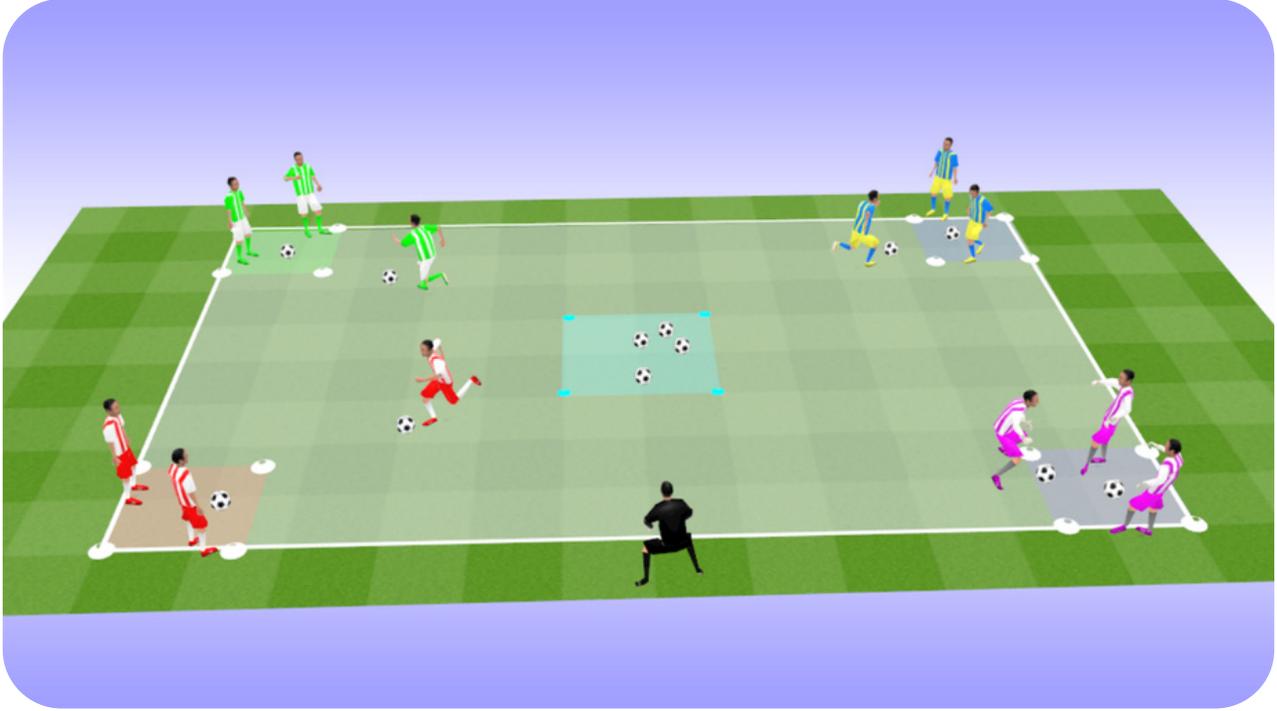


20 x 20m



9-15
joueurs

EXERCICE 58



4 équipes de 3 joueurs (par exemple).

Une équipe dans chaque angle d'un carré.

Une zone par équipe.

Placer au centre d'un carré des ballons.

Le nombre de ballon correspondra au nombre de course par joueur que vous souhaitez avoir (1 course 12 ballons, 2 courses 24 ballons...).

Au top, un joueur de chaque équipe doit aller chercher un ballon, le ramener dans sa zone puis un coéquipier prend le relai..

La première équipe qui a fait passé tous ses joueurs a gagné.

3-4 fois par exemple.

1 minute de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





7mn



cônes



Demi-terrain



10-16
joueurs

EXERCICE 59



Vitesse en 2 contre 2.

Départ au milieu de terrain pour les attaquants et ligne de but pour les défenseurs.

10 secondes maximum pour marquer.

3-4 fois dans les 2 rôles pour chaque joueur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





10mn



cônes



Demi terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 60



3 contre 2.

3 attaquants contre 2 défenseurs.

Les joueurs effectuent un travail de vitesse puis de course rapide avant de commencer l'opposition.

Vous pouvez intégrer un travail d'appuis ou de force en début ou fin de course par exemple.

Les joueurs passent 5 fois dans les deux rôles.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité et concentration.





5mn



cônes

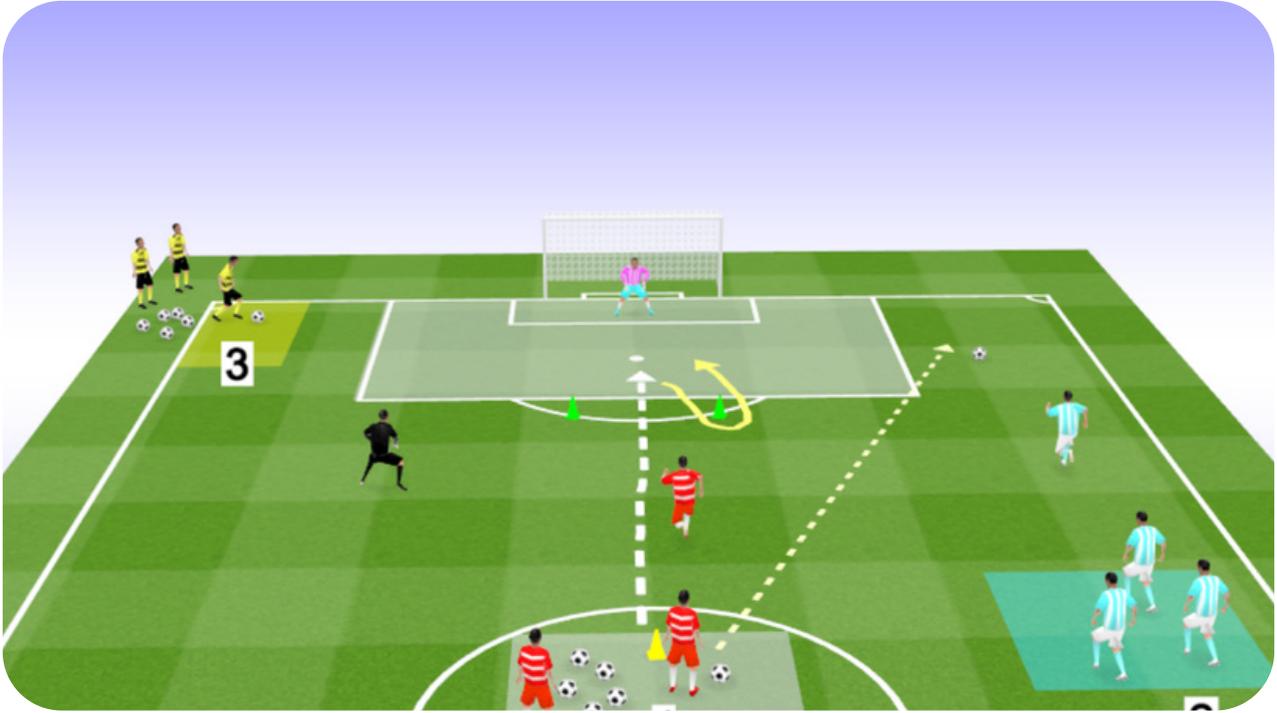


Demi terrain



8-16
joueurs

EXERCICE 61



3 postes.

Le joueur au poste 1 envoie un ballon en profondeur au joueurs au poste 2.

Les 2 joueurs sprintent, le joueur 2 doit centrer pour le joueur 1.

Quand le joueur 1 a frappé, il doit sprinter de nouveau pour contourner le plot vers placé proche de la surface de réparation puis le joueur au poste 3 doit centrer pour que le joueur 1 fasse une nouvelle frappe (volée ou tête ou frappe).

2-3 passages dans tous les postes pour chaque joueur.



On recherchera une grande intensité.





6mn



cônes



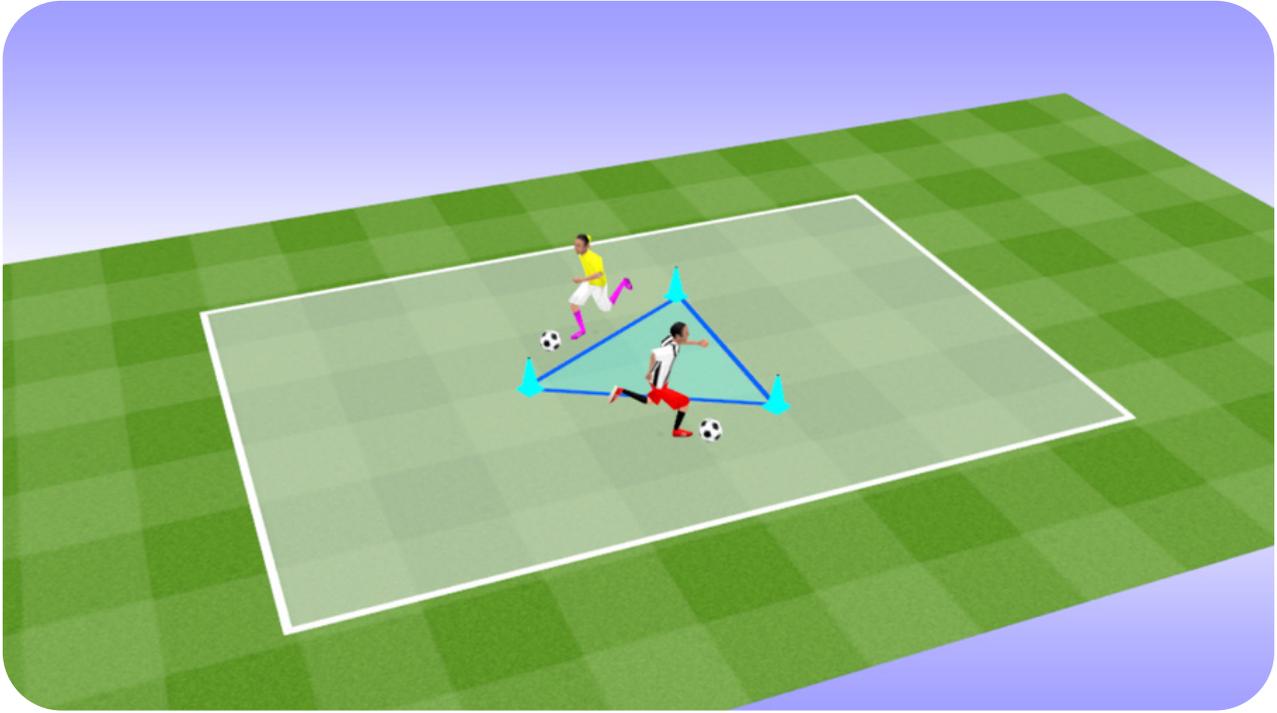
3 x 3m



2

joueurs

EXERCICE 62



Tracer un petit triangle.

Un joueur chasseur et un joueur chassé.
Le chasseur doit toucher le joueur chassé.

Interdit de rentrer dans le triangle.

Possible avec ballon ou sans ballon.

Vous pouvez donner différentes consignes : pied fort, pied faible,
interdiction de changer de sens, etc.

3-4 fois dans les 2 rôles pour chaque joueur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





6mn



cônes



15 x 25m



6-12
joueurs

EXERCICE 63



1 contre 1.

Le joueur attaquant doit dribbler le défenseur et passer par une des 2 portes bleues pour marquer un point (en moins de 4-5 secondes par exemple pour rester dans un objectif de vitesse).

Interdiction de sortir des limites du jeu.

3-4 fois dans les 2 rôles pour chaque joueur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





6mn



cônes

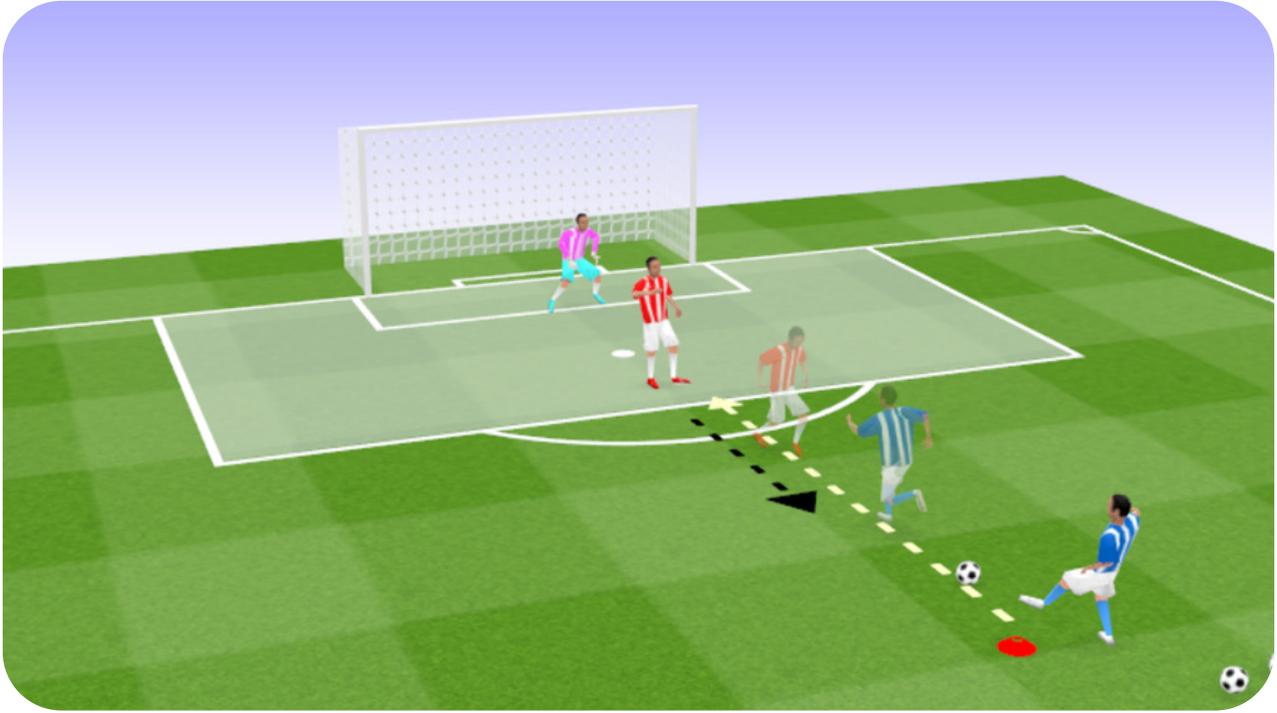


Demi terrain



2-10
joueurs

EXERCICE 64



Duel.

Le joueur bleu s'appuie sur le joueur rouge qui lui remet le ballon dans la course. Le joueur bleu doit alors le dribbler et frapper en moins de 4 secondes.

3-4 fois dans les 2 rôles pour chaque joueur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





6mn



cônes

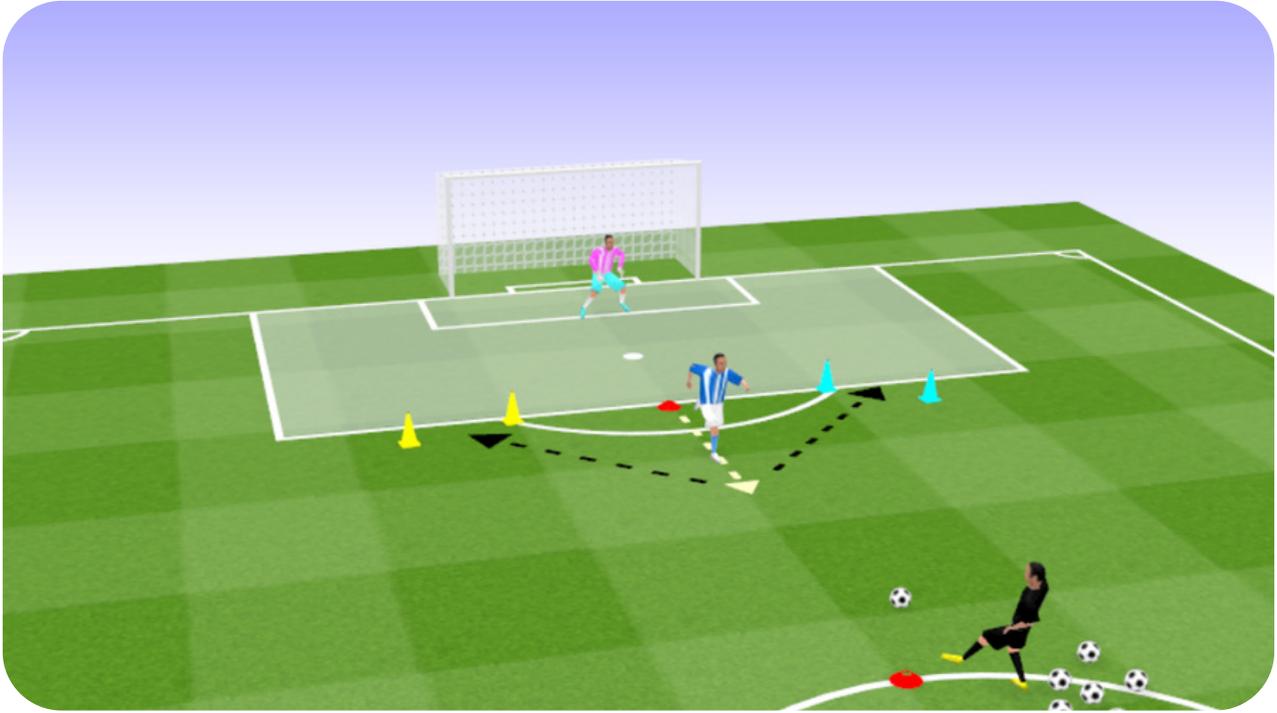


Demi terrain



2-10
joueurs

EXERCICE 65



Le joueur sprinte puis l'entraîneur lui envoie un ballon dans la course.

Quand le ballon est proche du joueur, il lui annonce une des deux couleurs de porte qu'il doit franchir avant de frapper.

Le joueur, dos au but, doit donc orienter son contrôle vers la porte de la couleur annoncée, sprinter et frapper.

4-5 passages par joueur.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





6mn



cônes

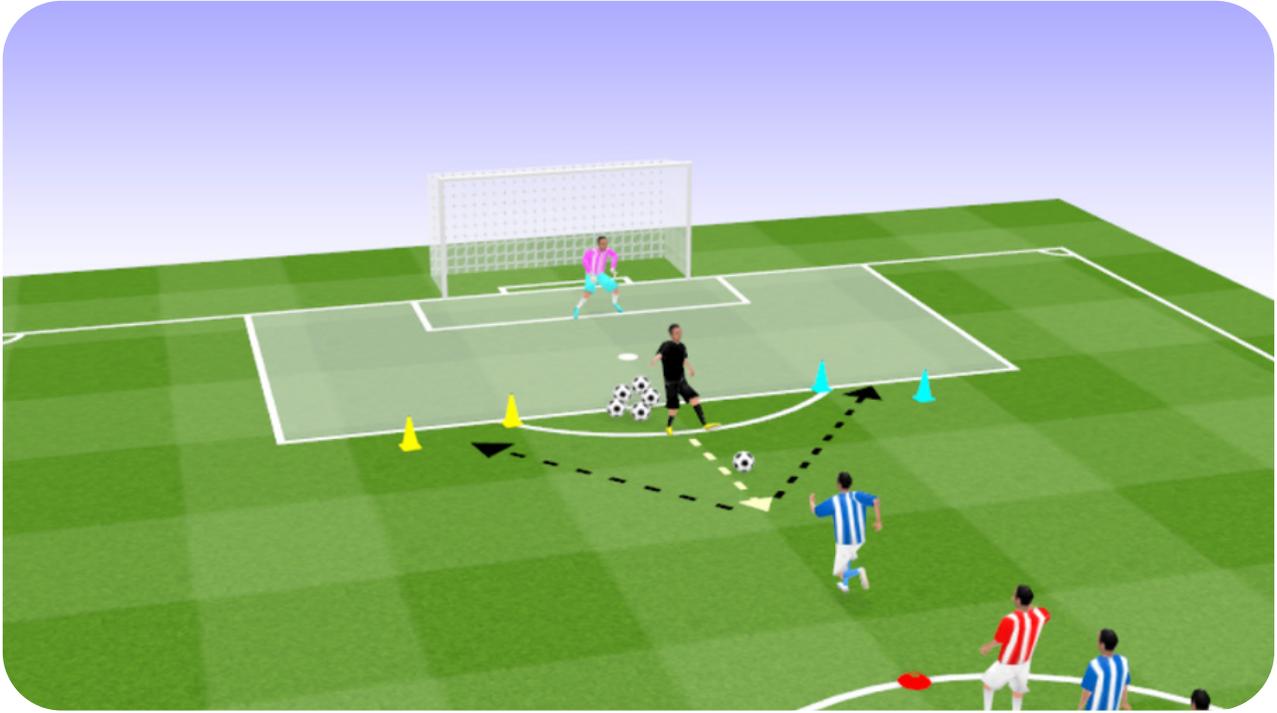


Demi terrain



2-10
joueurs

EXERCICE 66



Le joueur sprinte puis l'entraîneur lui envoie un ballon dans la course.

Quand le ballon est proche du joueur, il lui annonce une des deux couleurs de porte qu'il doit franchir avant de frapper.

Le joueur doit donc orienter son contrôle vers la porte de la couleur annoncée, sprinter et frapper.

4-5 passages par joueur.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes

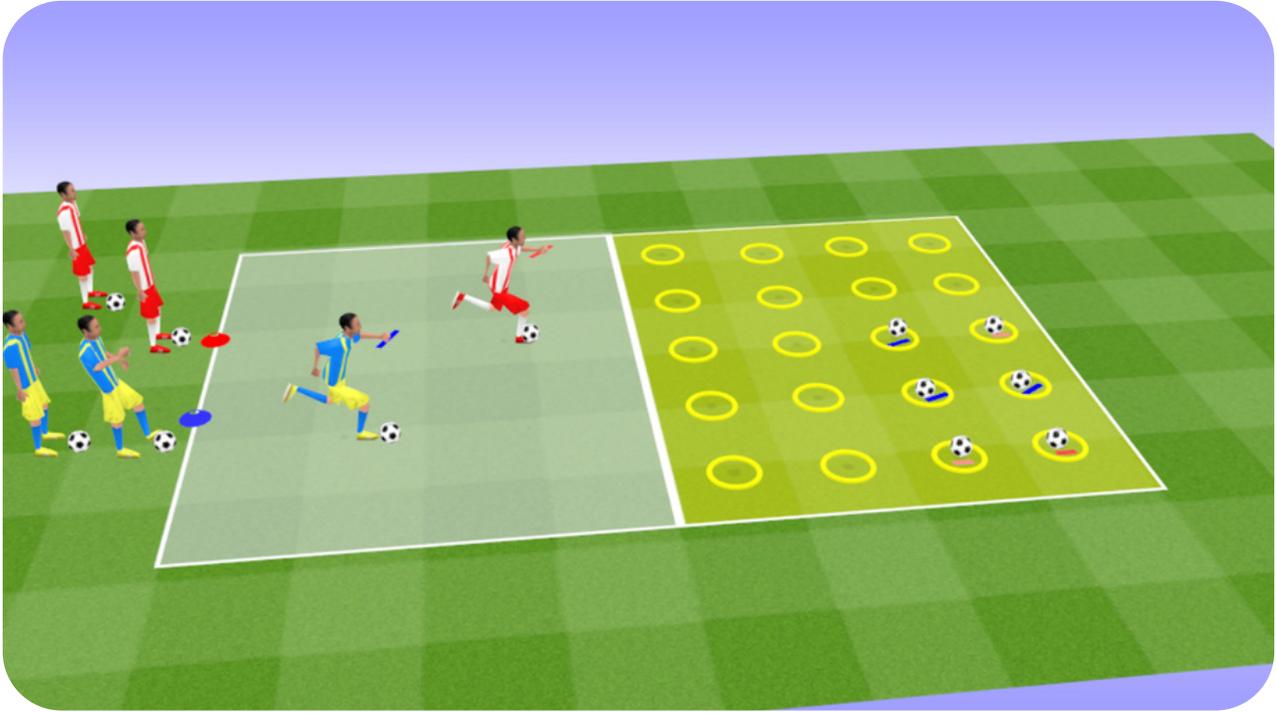


15 x 25m



8-12
joueurs

EXERCICE 67



2 équipes de 4-5 joueurs.

Jeu en relai.

20 cerceaux dispositionnés comme sur l'image (espacés d'un bon mètre entre eux).

Chaque joueur doit aller poser un ballon et un chasuble (de la couleur de son équipe) dans un cerceau puis revenir toucher la main de son partenaire afin qu'il puisse à son tour aller poser son ballon et son chasuble dans un des cerceaux.

La première équipe qui arrive à faire une ligne de 4 comme dans le jeu puissance 4 a gagné.

Variante : si vous avez beaucoup de joueurs, les joueurs peuvent se poser eux-même dans un cerceau, le partenaire démarrant quand le joueur a les 2 pieds dans le cerceau.



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes
cerceaux
piquets



Terrain



6-16
joueurs

EXERCICE 68



4 zones.

Dans la surface, travail d'appuis sans ballon.
Zone rouge, conduite avec ballon pied droit.
Zone verte, conduite avec ballon pied gauche.

Sur une moitié de terrain, conduite avec ballon en suivant les consignes de l'entraîneur (pied, droit, pied gauche, en jonglant, ...) puis l'entraîneur annonce une couleur (toutes les 45 secondes par exemple) les joueurs doivent sprinter jusqu'à la zone annoncée, faire ce qui est demandé, puis revenir en conduite normale au centre du terrain.

Une dizaine de fois par exemple.



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes



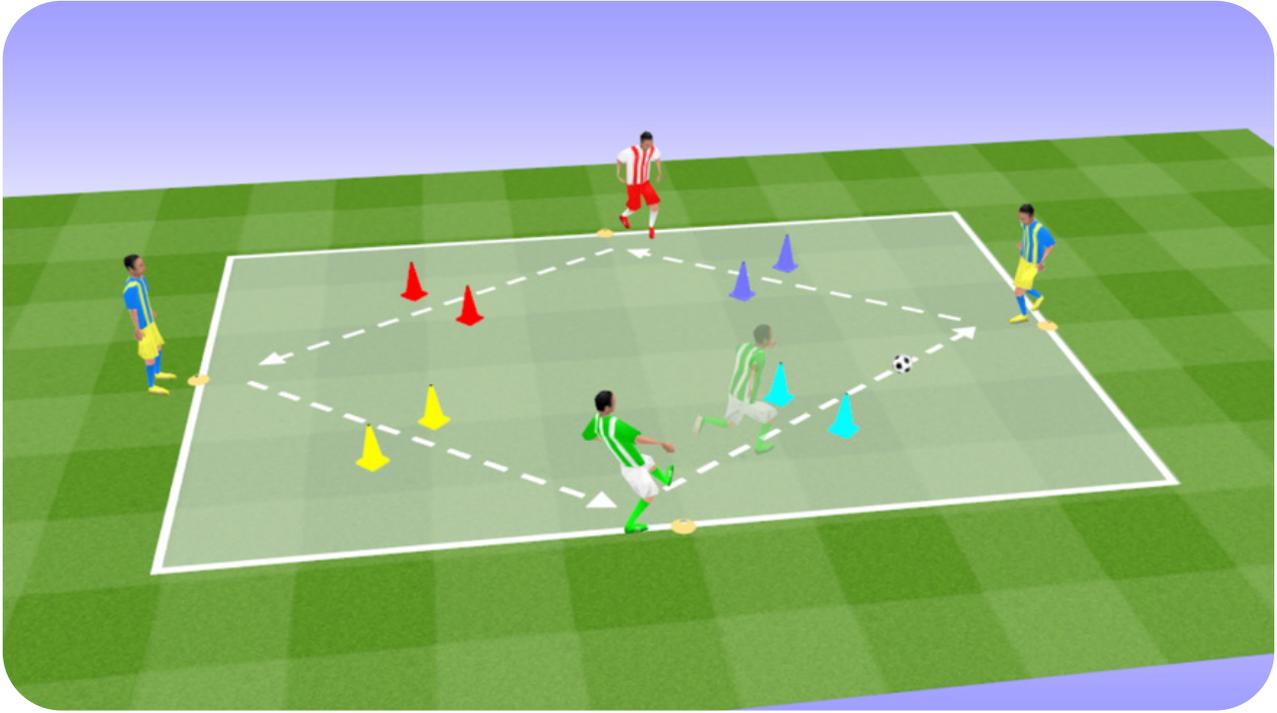
15 x 20m



4-6

joueurs

EXERCICE 69



Par 3 ou 4 par exemple (en triangle ou carré).

Les joueurs doivent faire une passe au partenaire tout en passant le ballon entre 2 piquets (ou 2 cônes par exemple).

Cela permet de travailler la précision de la passe.

Puis ils prennent la place du partenaire en sprintant comme pour un exercice de "passe et suit".

Distance de 15-20m entre 2 joueurs et temps d'exercice d'une minute par exemple.

Vous pouvez bien sûr varier les distances de passe, agrandir ou diminuer l'espace entre les 2 piquets, introduire des contrôles orientés, passe du "pied faible"...



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes



Demi terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 70



2 équipes divisées en 2 groupes (attaquants et défenseurs).

2 cages.

Les attaquants doivent dribbler un défenseur (sans dépasser la limite d'une zone, ici un carré) avant de pouvoir tirer.

Si le défenseur récupère le ballon il peut aller frapper.

Pour mettre l'accent sur le travail de vitesse (par exemple), vous pouvez imposer un temps limite aux attaquants pour passer le défenseur et frapper (3 à 4 secondes par exemple en fonction de la taille du carré et de la distance de départ).

5-6 passages dans les 2 rôles par exemple.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.

Vous pouvez bien sûr varier la taille des carrés pour les duels, imposer des consignes, alterner les rôles, ajouter des joueurs ... les possibilités sont nombreuses.



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes



Demi terrain



6-10
joueurs

EXERCICE 71



2 équipes dans 2 carrés délimités.

Chaque joueur des deux équipes a un numéro.

L'entraîneur annonce un numéro (ou deux ou trois par exemple) au même moment où il envoie le ballon.

Ici il appelle 2 joueurs de chaque équipe (le 2 et le 4).

Puis duel et frappe.

4-5 passages par joueur.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes
piquets

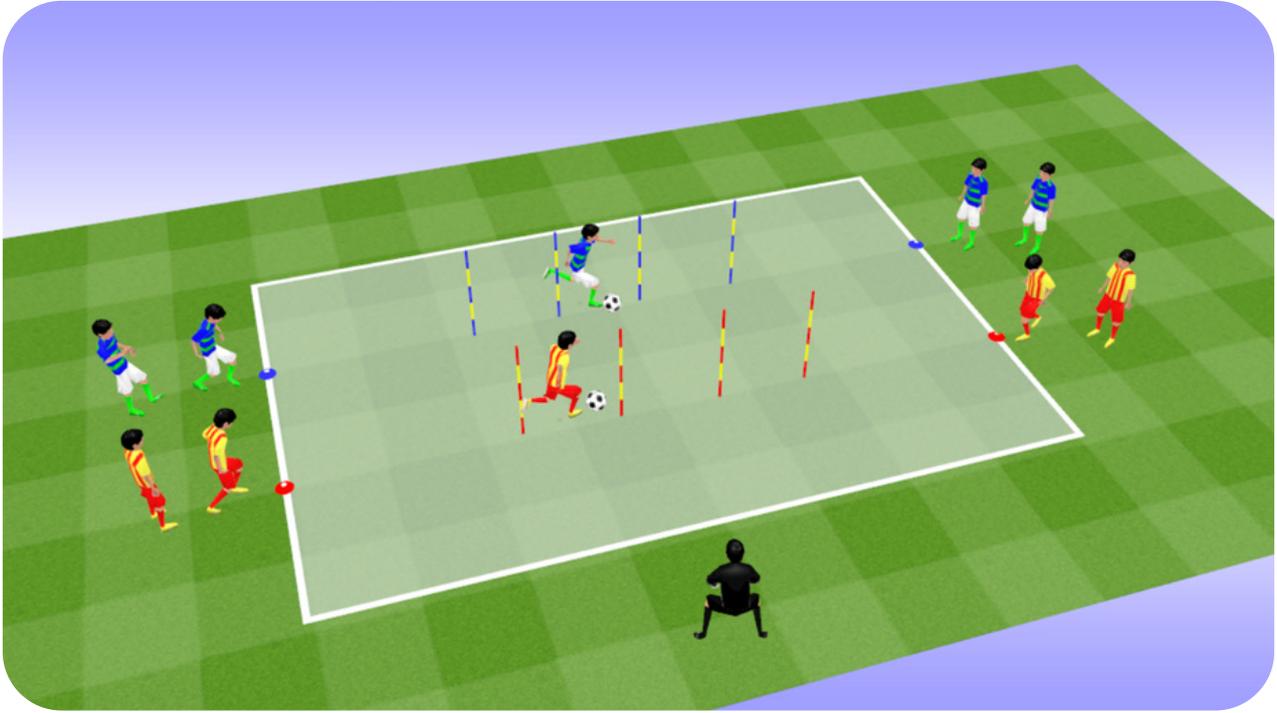


25 x 25m



8-14
joueurs

EXERCICE 72



En relai avec ballon.

Chaque équipe a 3 ou 4 joueurs de chaque côté.

Conduite avec ballon, slalom, puis passe au partenaire qui enchaîne.

L'équipe qui a utilisé tous ses joueurs en premier a gagné.

3-4 fois par exemple.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes
piquets

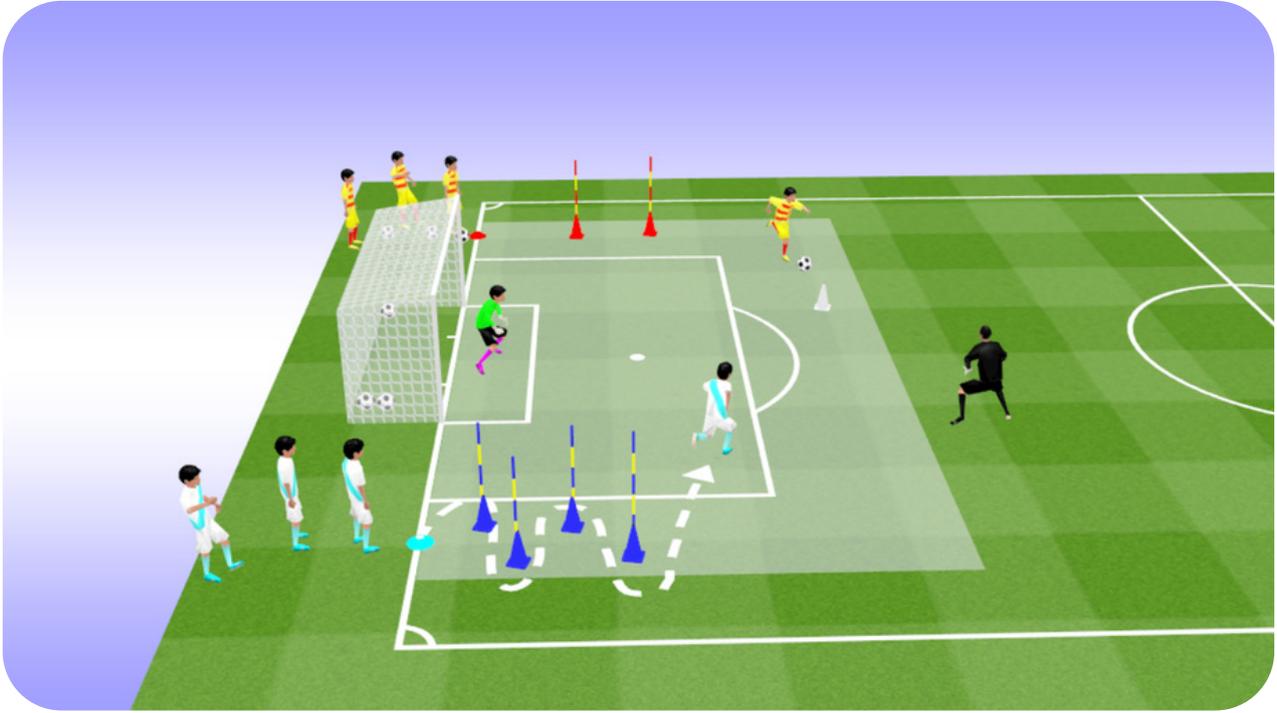


25 x 25m



8-14
joueurs

EXERCICE 73



En duel.

Le défenseur choisi le moment pour démarrer.

Il doit contourner plusieurs plots puis aller défendre sur l'attaquant.

Au moment où le défenseur démarre, l'attaquant peut démarrer pour aller marquer (il doit slalomer et contourner un plot avant de pouvoir frapper).

3-4 fois dans les 2 rôles pour chaque joueur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





5mn



cônes
piquets

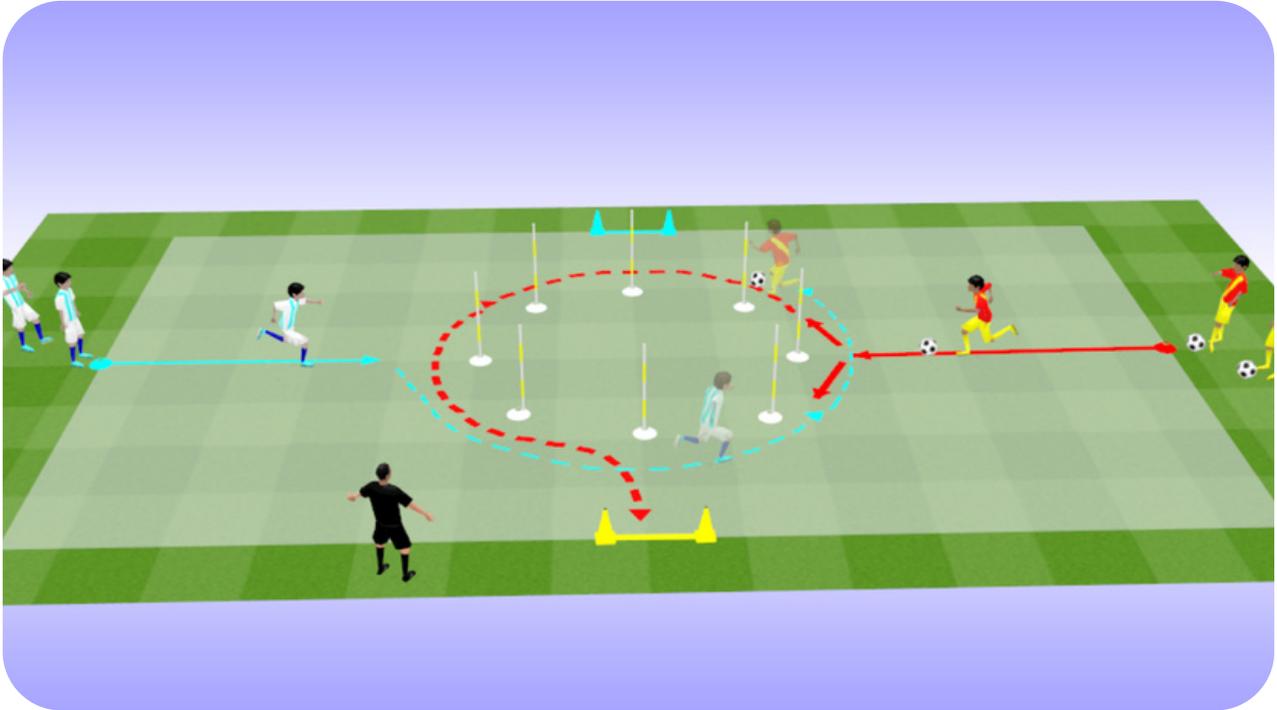


25 x 25m



6-12
joueurs

EXERCICE 74



En duel, un joueur avec ballon, un joueur sans ballon.

Un cercle central et 2 portes de couleurs différentes (ici jaune et bleue) sur les côtés du cercle.

Le joueur avec ballon (en rouge ici) donne le top départ, puis arrivé proche du cercle, il choisit un côté.

Il doit sprinter en conduite avec le ballon et aller déposer le ballon dans la porte du côté opposé.

Ici, il choisit de partir sur sa droite, il doit donc faire le tour du cercle et aller déposer le ballon dans la porte de couleur jaune.

L'autre joueur sans ballon (ici en bleu) peut partir à sa poursuite dès que le joueur avec ballon a choisi son côté.

Il doit le toucher avant qu'il ne franchisse la porte avec son ballon.

3-4 fois dans les 2 rôles par exemple.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.

Placez des ballons autour des terrains pour ne pas perdre de temps et diminuer l'intensité.





6mn



cônes
échelles
piquets
mini-buts

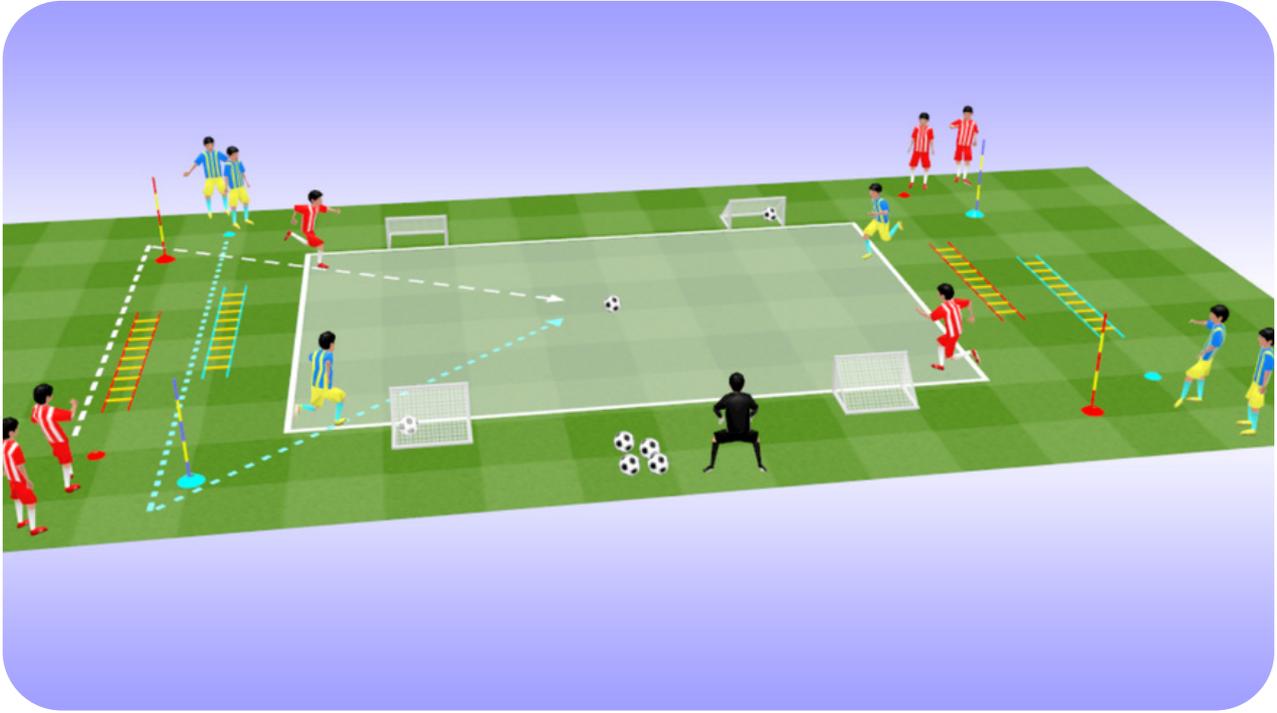


20 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 75



2 contre 2.

Chaque joueur démarre par un travail de fréquence gestuelle.

Puis vitesse avec changement de direction (le joueur doit contourner le piquet).

Ensuite duel (les joueurs doivent marquer dans un des 4 mini buts).

Minimum 45 secondes de récupération entre 2 passages.

4-5 passages par joueur par exemple.

Variantes : varier les exercices de fréquence et les placements des piquets pour changer les formes de course, varier les distances de course, possibilité de faire 1 contre 1, 3 contre 3... les possibilités sont nombreuses.



On recherchera une grande intensité.





6mn



cônes
piquets

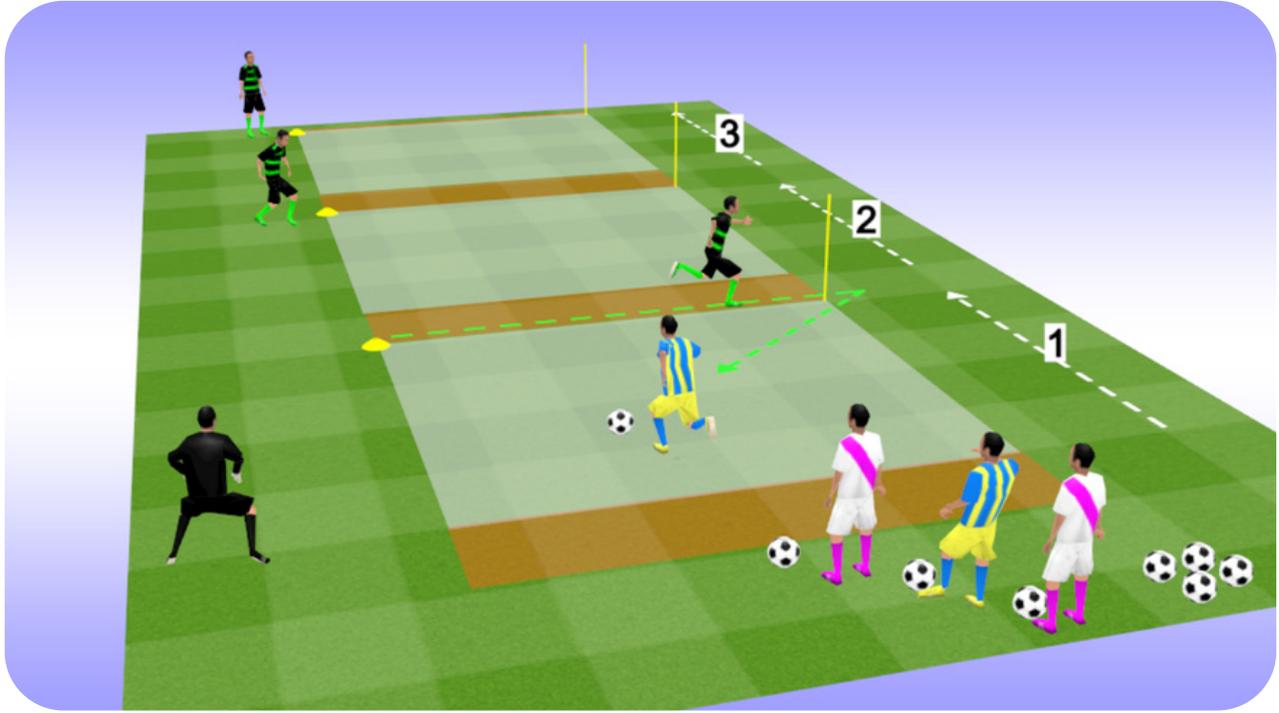


8 x 20m



6-16
joueurs

EXERCICE 76



1 contre 1.

3 défenseurs, chacun dans un carré délimité.

Les joueurs offensifs doivent passer les 3 "étapes" pour marquer un point : ils doivent gagner leurs 3 duels.

Une étape est passée quand le joueur offensif atteint la zone rouge sans avoir perdu le ballon.

Le défenseur doit sprinter et contourner le piquet jaune avant de pouvoir défendre sur l'attaquant.

Les deux joueurs démarrent au top de l'entraîneur.

Dès que le joueur offensif perd un duel (à l'étape 1, 2 ou 3), il a perdu et repart se placer dans la file d'attente.

2-3 passages dans les 2 rôles.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





6mn



cônes
haies
piquets

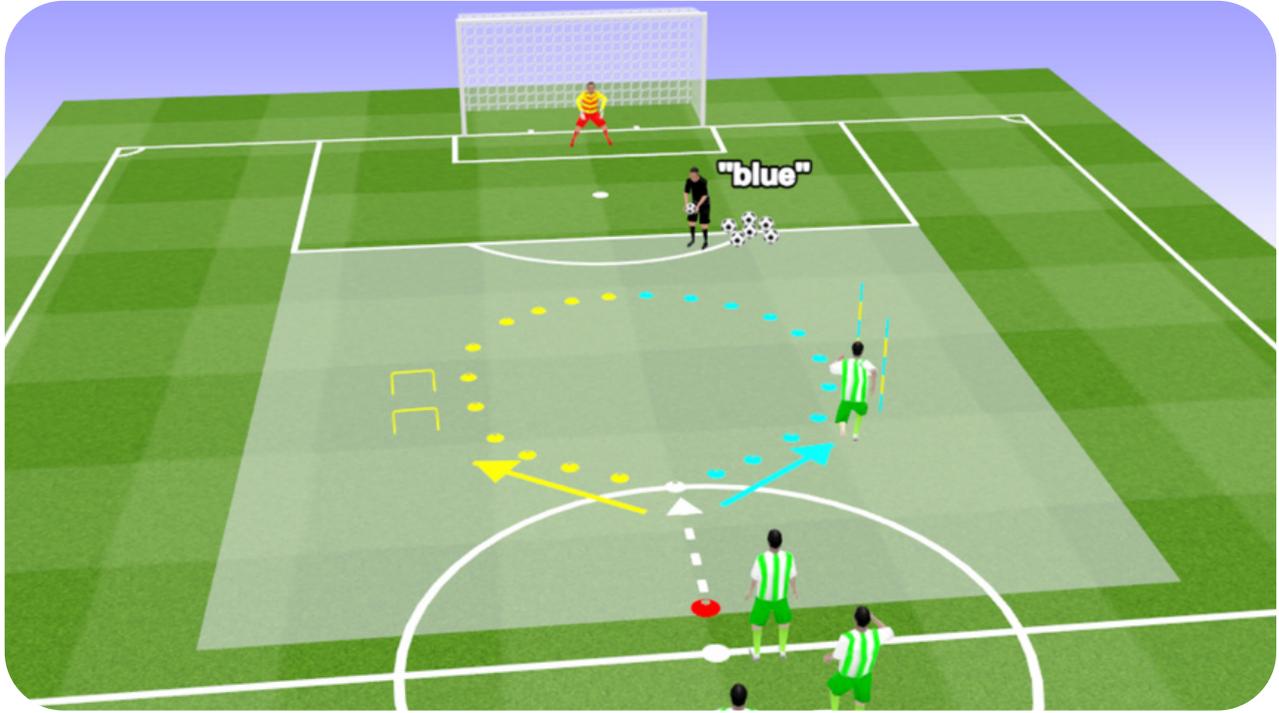


Demi terrain



6-12
joueurs

EXERCICE 77



2 parcours.

Le joueur sprinte sur quelques mètres, juste avant d'arriver au plot blanc, l'entraîneur annonce une couleur, le joueur doit réagir vite, faire le parcours de la couleur annoncée par l'entraîneur et aller frapper.

4-5 passages pour tous les joueurs.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.

L'idée ici est de réagir vite en pleine course.



On recherchera une grande intensité.





6mn



cônes
piquets
cerceaux

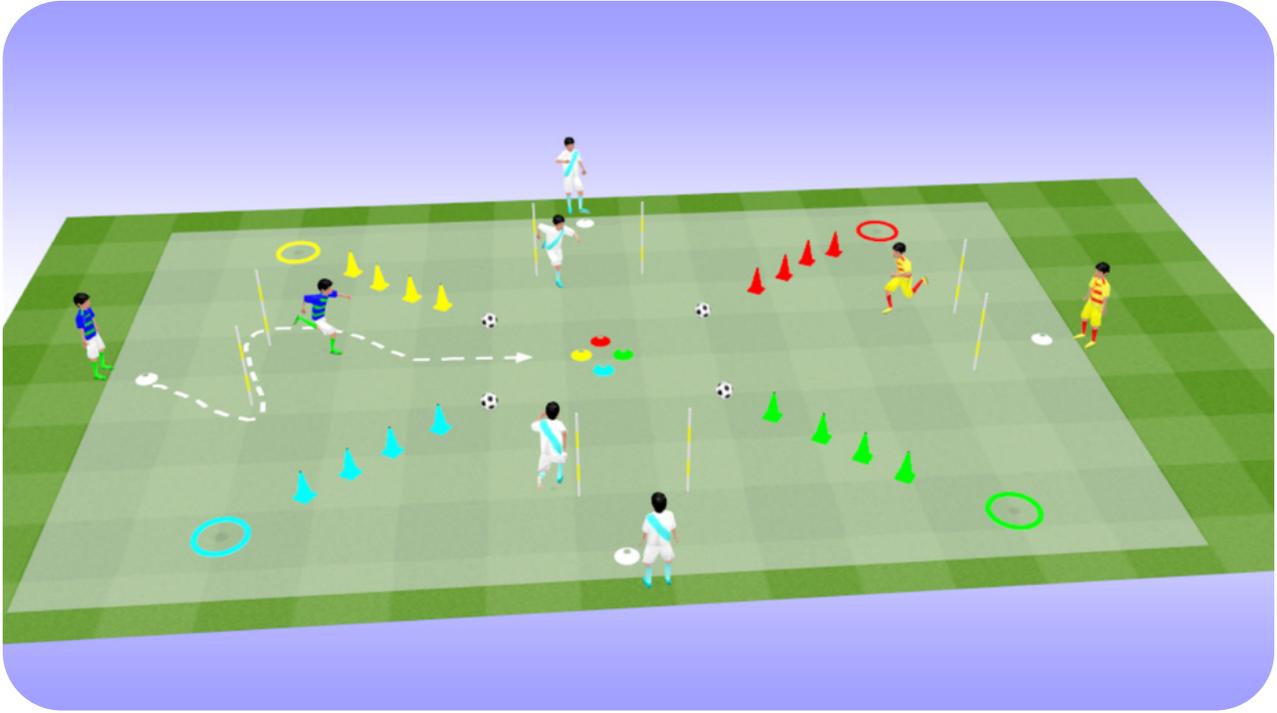


15 x 20m



4-12
joueurs

EXERCICE 78



4 joueurs en compétition.

Les joueurs doivent slalomer sans ballon, prendre un cône de la couleur de leur choix et aller déposer le ballon en conduite dans le cerceau de la même couleur que le cône qu'ils ont choisi.

Le premier qui a déposé le ballon dans le cerceau a gagné.

3-4 fois par exemple.

45 secondes de récupération entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et une maîtrise du ballon dans les conduites de balle.





6mn



cônes
cerceaux
échelles
haies

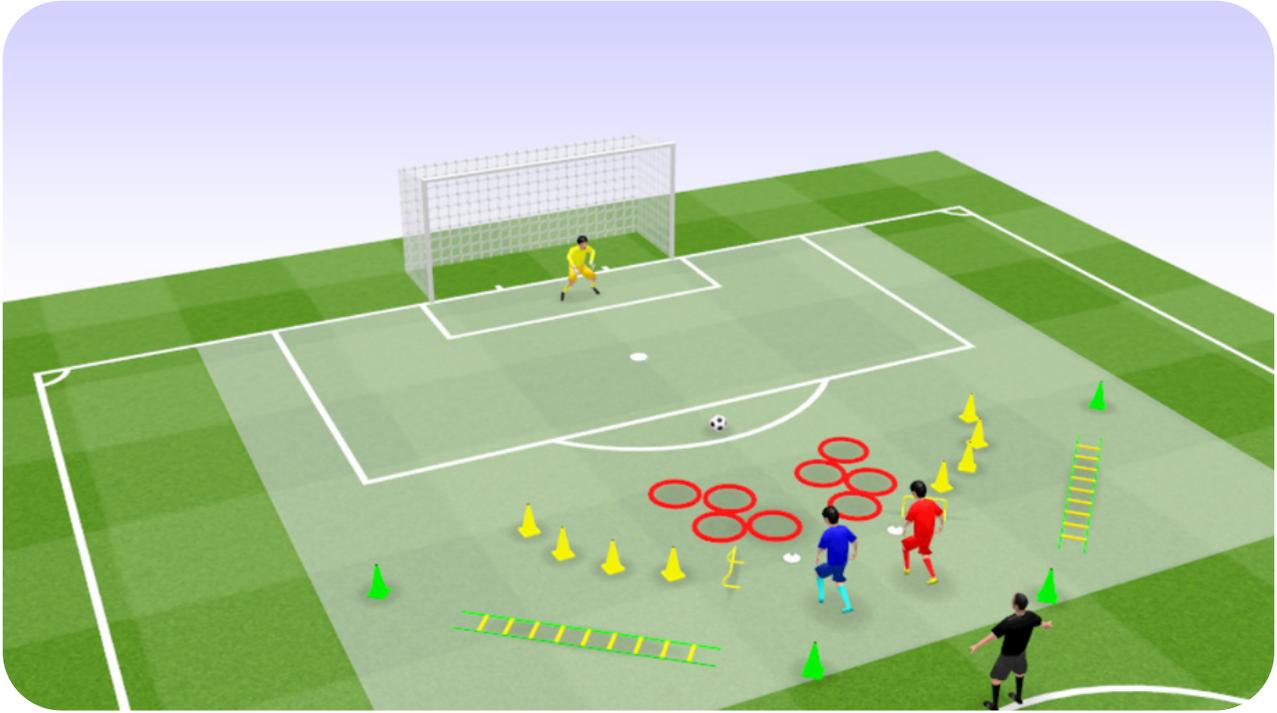


Demi terrain



2-12
joueurs

EXERCICE 79



Les joueurs sont placés au plot blanc de chaque côté d'un carré. 3 petits ateliers devant eux avec chacun une couleur différente. L'entraîneur annonce une couleur, ils doivent réagir vite, faire l'exercice de la couleur annoncée puis aller prendre le ballon et marquer.

Rouge, le joueur doit un travail d'appuis dans les cerceaux.

Jaune, le joueur doit faire son premier appui derrière une petite haie puis slalomer entre les plots jaunes.

Vert, le joueur doit démarrer en marche arrière et passer derrière le cône vert puis accélérer et faire un travail de fréquence dans l'échelle de rythme.

4-5 fois par joueur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





6mn



cônes
mini-buts



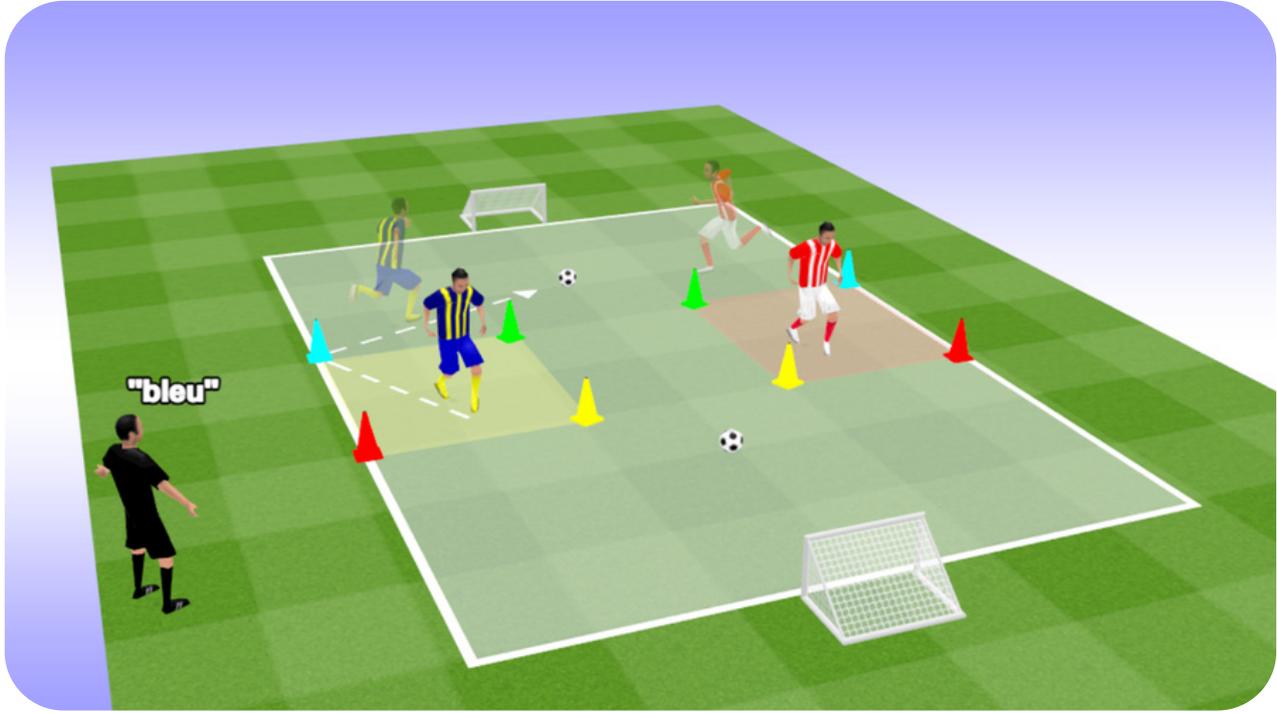
15 x 15m



2

joueurs

EXERCICE 80



2 joueurs en duel.

Chaque joueur se trouve dans un carré avec 4 cônes (ou plots) de couleurs différentes sur les côtés. Un ballon et une petite cage sur 2 côtés des carrés. L'entraîneur annonce une couleur, ici "BLEU", les joueurs doivent aller toucher le cône de la couleur annoncée et ensuite marquer du côté du cône de la couleur annoncée.

4-5 fois par joueur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





6mn



cônes
mini-buts

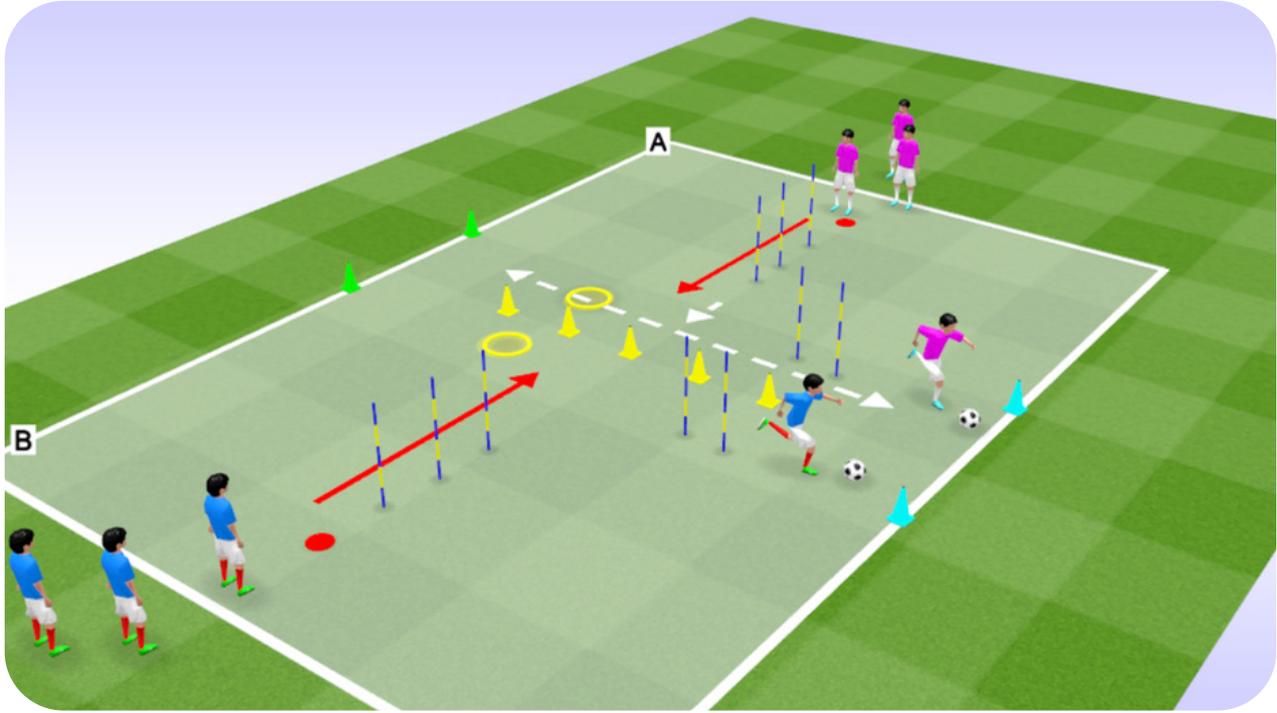


15 x 15m



2
joueurs

EXERCICE 81



Conduite et réactivité.

Départ avec un travail de conduite en slalom puis un des deux joueurs (désigné avant l'exercice) choisit un des deux côtés (à sa droite ou à sa gauche) et doit passer en premier la ligne d'arrivée.

Il peut feinter d'aller d'un côté et aller de l'autre.

L'autre joueur doit arriver à le dépasser avant la ligne d'arrivée.

En fonction du côté choisi, l'atelier que les joueurs doivent faire avant de passer la ligne d'arrivée sera différent.

Côté plots bleus, les joueurs doivent faire un petit slalom entre les piquets.

Côté plots verts, les joueurs doivent faire un tour complet d'un cerceau.

4-5 fois par joueur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





8mn



cônes
mini buts

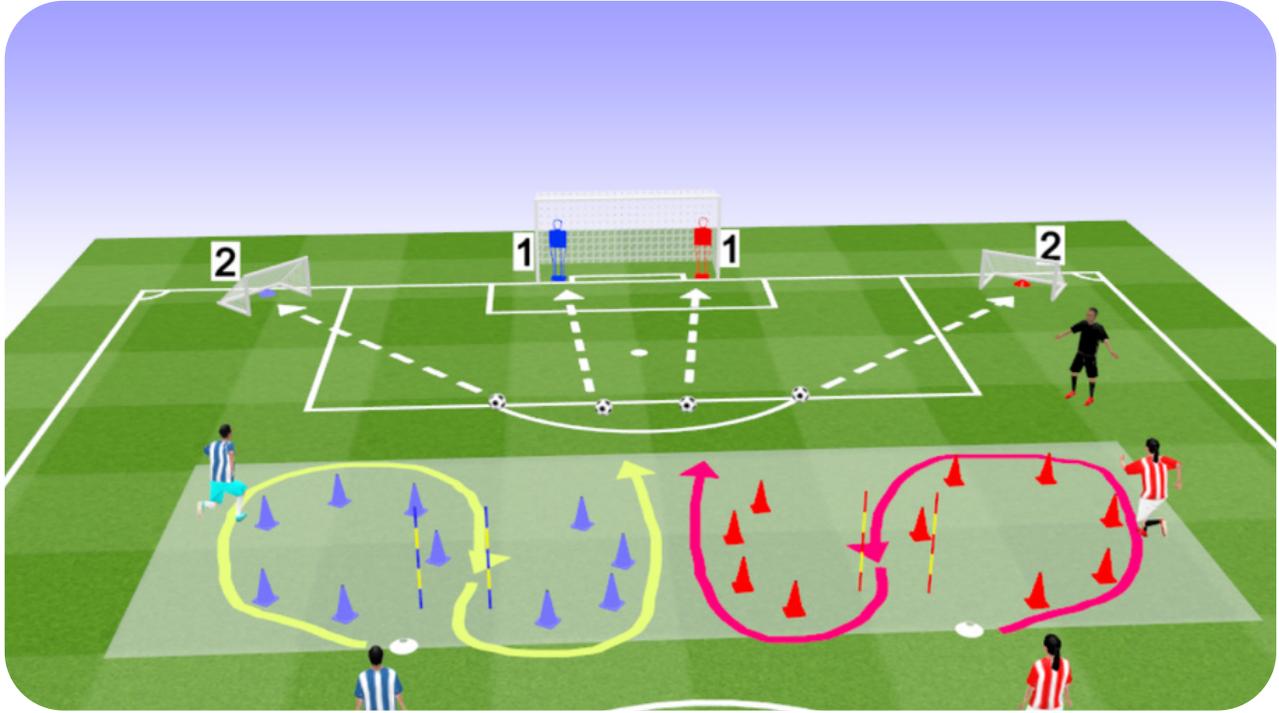


Demi terrain



12-16
joueurs

EXERCICE 82



Les joueurs effectuent un sprint avec changement de direction en suivant un parcours.

Puis arrivés proche des ballons, l'entraîneur annonce une couleur.

Ils doivent frapper dans le petit but de la couleur annoncée.

Puis venir frapper et essayer de toucher un piquet ou mannequin de la couleur annoncée.

4-5 passages par joueur.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et les frappes.





10mn



cônes
cerceaux



20 x 15m



10-16
joueurs

EXERCICE 83



5 joueurs (par exemple).

Dispositionner 4 cerceaux de chaque couleur aléatoirement dans un carré.
Les joueurs sont en conduite, l'entraîneur annonce une couleur.
Les joueurs doivent réagir vite et se placer dans un cerceau.
Le joueur qui n'a pas de cerceau a perdu.

Vous pouvez faire le même exercice avec plus de joueurs, sans ballon (les joueurs trottinent dans le carré), en éliminant à chaque fois le joueur qui a perdu (et en supprimant donc un cerceau à chaque fois)... les possibilités sont nombreuses.



On recherchera une grande intensité dans les courses et une maîtrise du ballon dans les conduites de balle.





EXERCICES

GARDIEN DE BUT



6mn



cônes



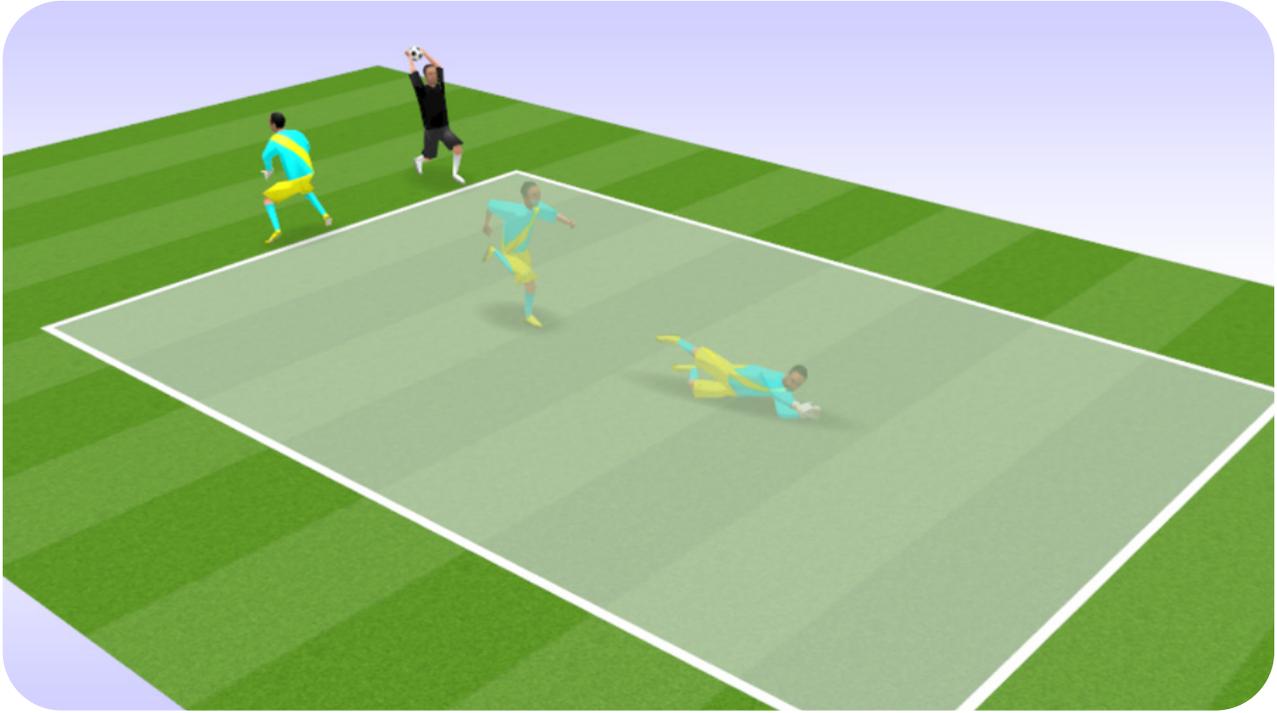
10 x 15m



1

joueur

EXERCICE 84



Tracer un carré.

Le gardien ne vous voit pas (il est de dos devant vous).

Envoyer le ballon à un endroit du carré, le gardien démarre quand il voit le ballon et doit toucher le ballon avant le second rebond..

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.





6mn



cônes
banc



Surface de
réparation



1
joueur

EXERCICE 85



Alternance entre ateliers force et course

Les ateliers force :

Le joueur frappe en visant une cible (ici bleue et rouge) puis se replace directement et recommence.. le plus vite possible.

Les ateliers course :

30 secondes de course en aller retour.

Sous forme 30-30 par exemple: 30 secondes de frappes, 30 secondes de récupération, 30 secondes de course, 30 secondes de récupération, 30 secondes de frappes...

Pendant 10mn.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.





6mn



cônes
piquets

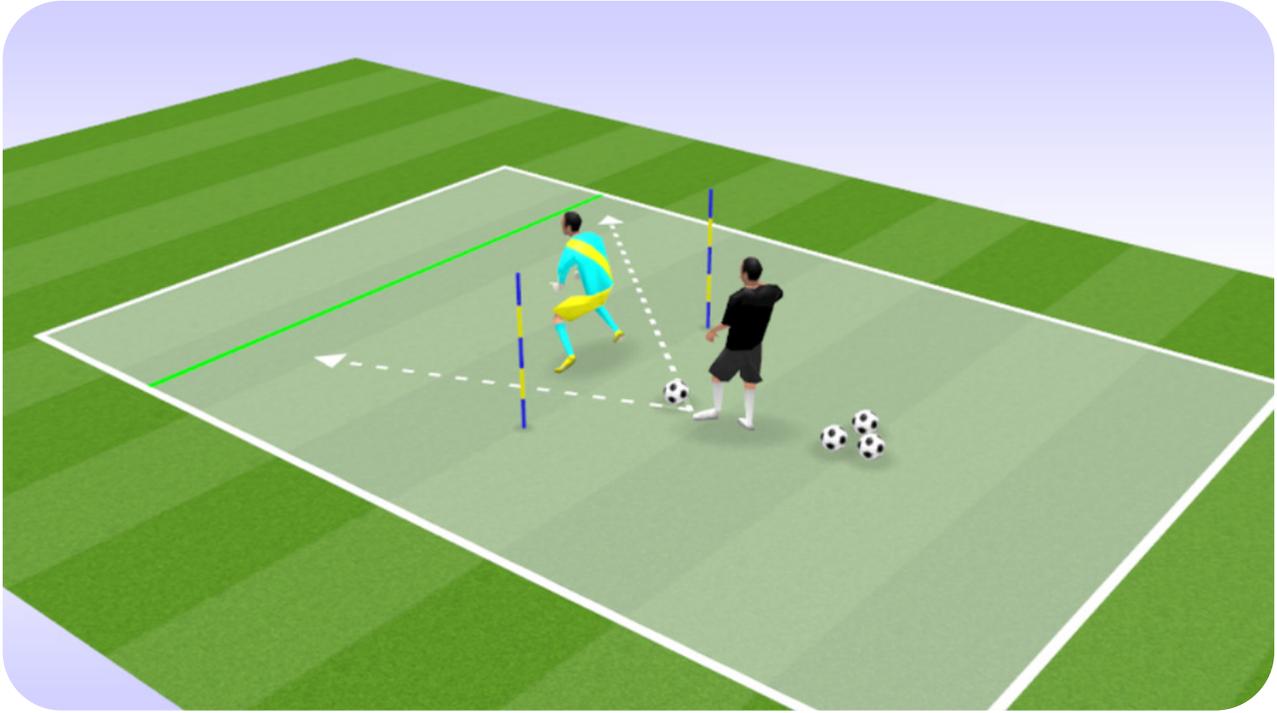


20 x 15m



1
joueur

EXERCICE 86



De dos, le gardien doit réagir vite pour aller chercher le ballon dès qu'il le voit passer à sa droite ou sa gauche avant que le ballon ne passe la ligne verte.

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





6mn



cônes



Surface de
réparation



1
joueur

EXERCICE 87



Le gardien est à 1m50 - 2m environ.
Vous avez un ballon dans chaque main.
Vous laissez tomber un des 2 ballons.
Le gardien doit toucher le ballon avant qu'il ne touche le sol.

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





6mn



cônes



Surface de
réparation



1
joueur

EXERCICE 88



L'entraîneur fait passer le ballon entre les jambes du gardien ou au dessus du gardien.

Dès que le gardien voit le ballon, il doit réagir vite et toucher le ballon avant qu'il ne franchisse la ligne bleue.

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité.





6mn



cônes



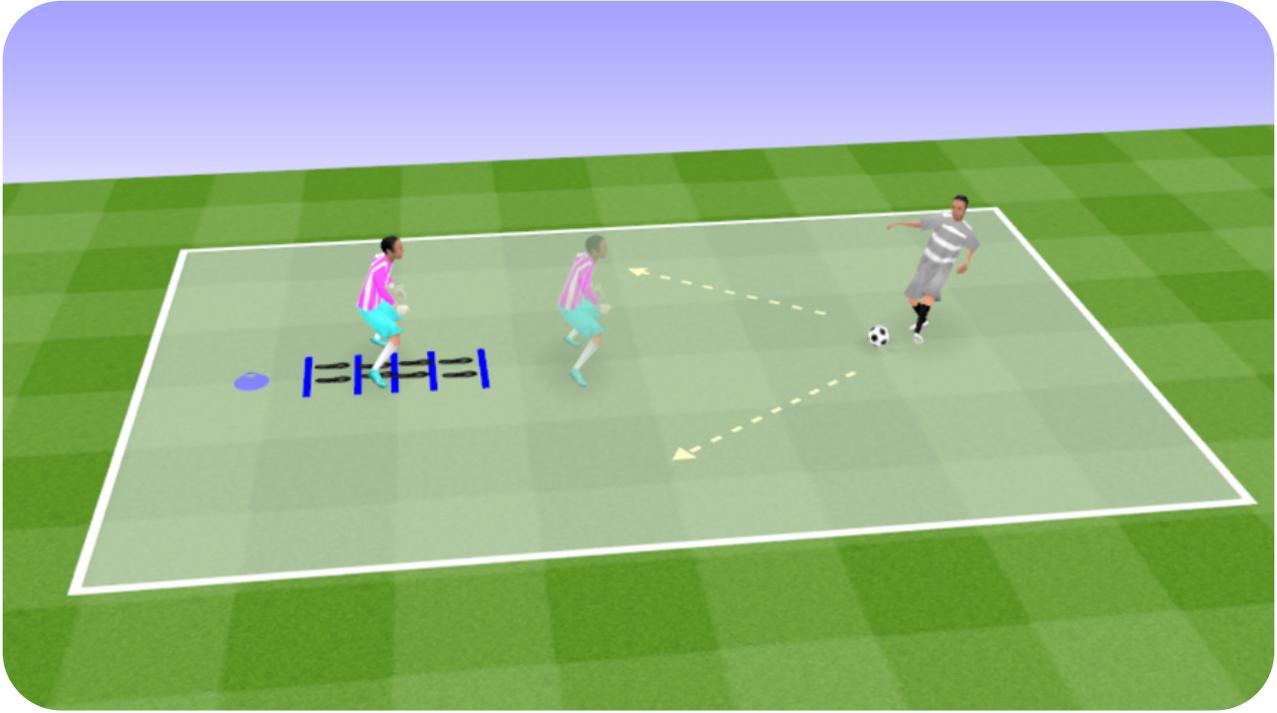
20 x 15m



1

joueur

EXERCICE 89



2 appuis entre chaque latte puis frappe à ras de terre d'un côté.

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et beaucoup de fréquence d'appuis.





6mn



cônes



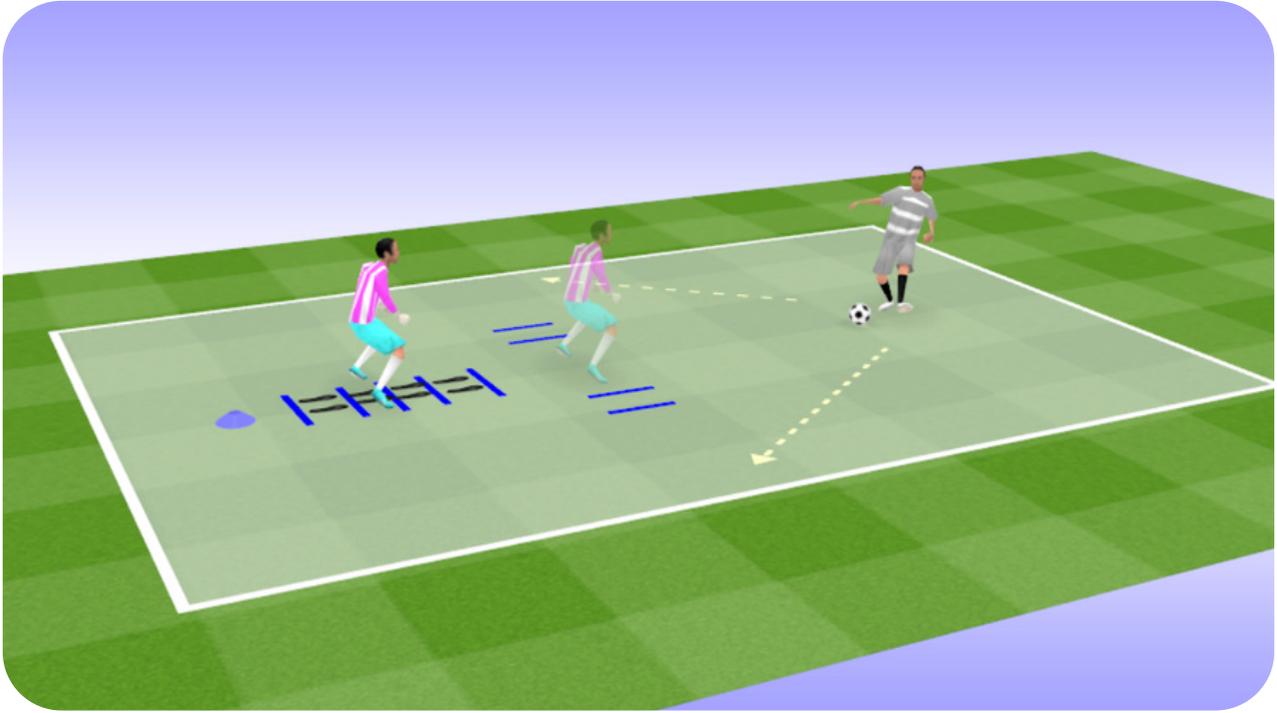
20 x 15m



1

joueur

EXERCICE 90



2 appuis entre chaque latte de face puis latéralement du côté annoncé par l'entraîneur puis plongeon.

5-6 fois.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et beaucoup de fréquence d'appuis.





5mn



cônes
lattes



surface de
réparation



1
joueur

EXERCICE 91



Fréquence gestuelle de face (2 appuis entre les lattes et un appui extérieur) puis l'entraîneur annonce une couleur, le gardien doit réagir vite et plonger pour toucher le ballon dans la zone de la couleur annoncée.

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses.





5mn



cônes
cerceaux

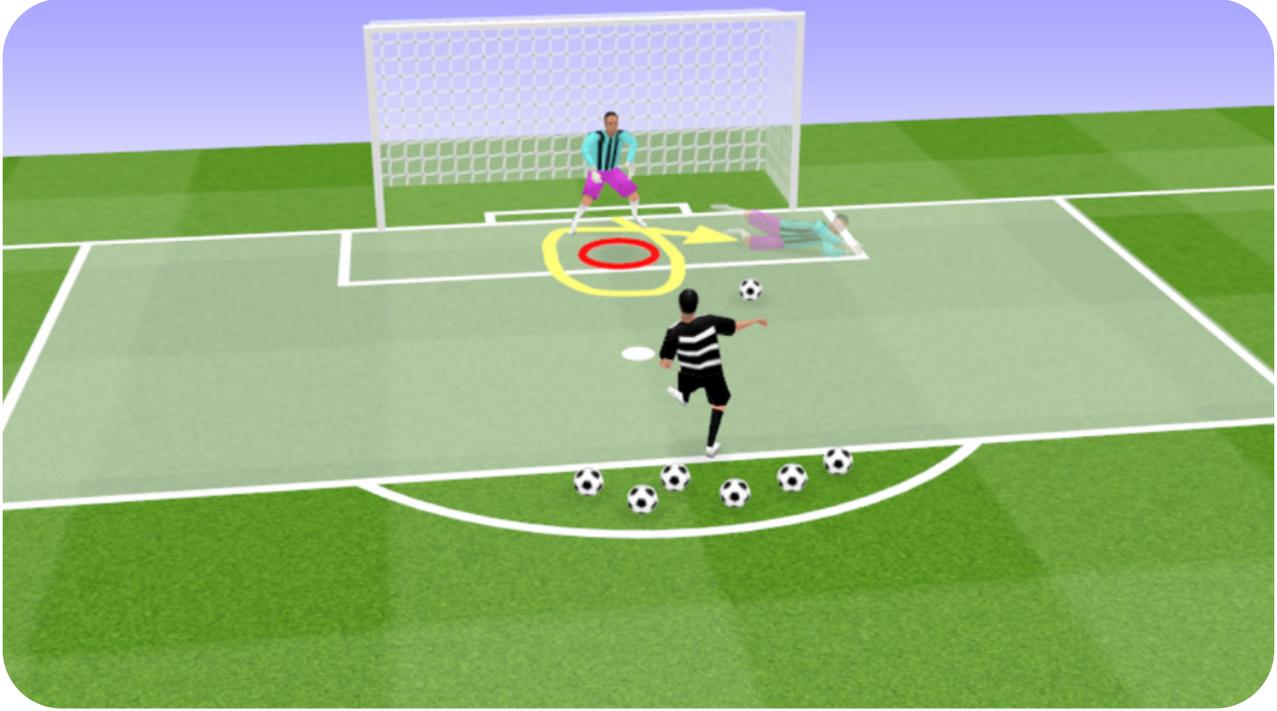


surface de
réparation



1
joueur

EXERCICE 92



Le gardien doit effectuer un travail d'appuis rapides autour d'un cerceau puis aller toucher le ballon envoyé par l'entraîneur sur le côté opposé.
A faire des deux côtés.

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses.





6mn



cônes
plots
lattes
haies

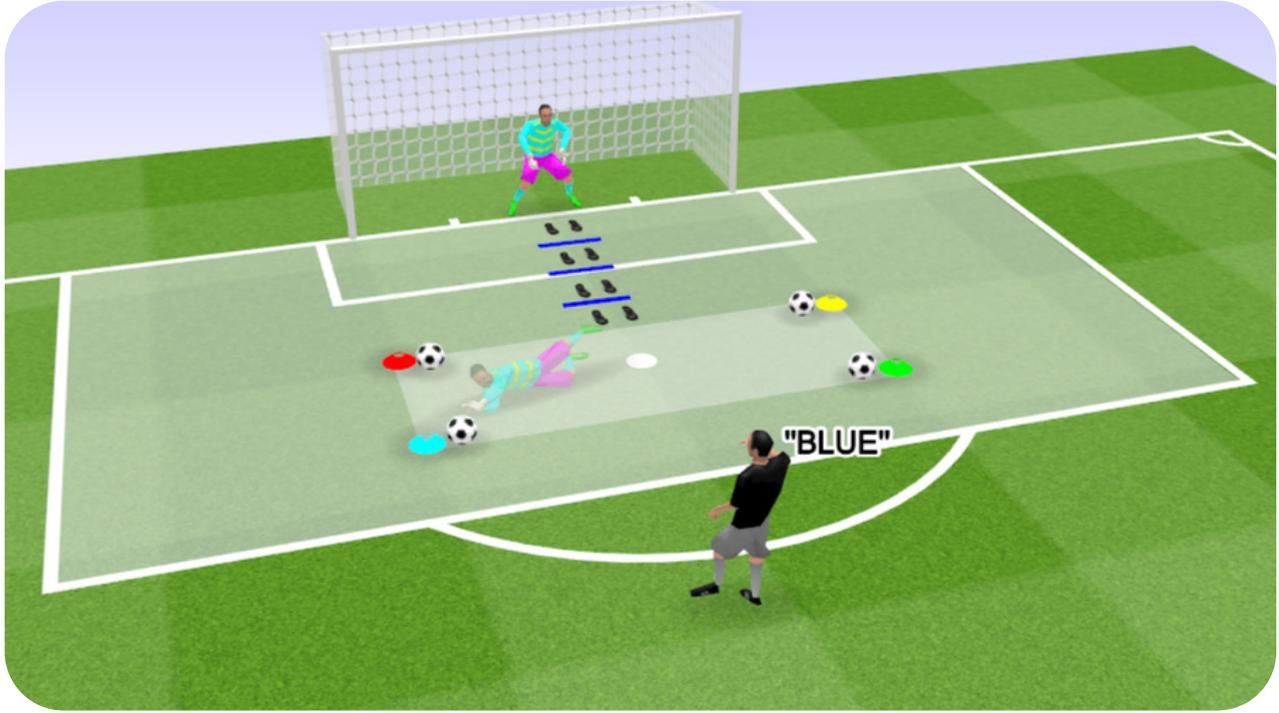


Surface de
réparation



1-2
joueurs

EXERCICE 93



Le gardien démarre par un travail de réaction en allant toucher un poteau annoncé par l'entraîneur, puis travail de fréquence entre les lattes ou de bondissements au dessus des haies puis il doit réagir vite pour aller chercher le ballon en plongeon du côté de la couleur que vous avez annoncé.

Vous pouvez varier les déclencheurs (sonore, visuel, ...) pour travailler le temps de réaction.

Vous pouvez aussi varier les positions de départ (de côté, de dos, assis...).

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.





6mn



cônes
cerceaux

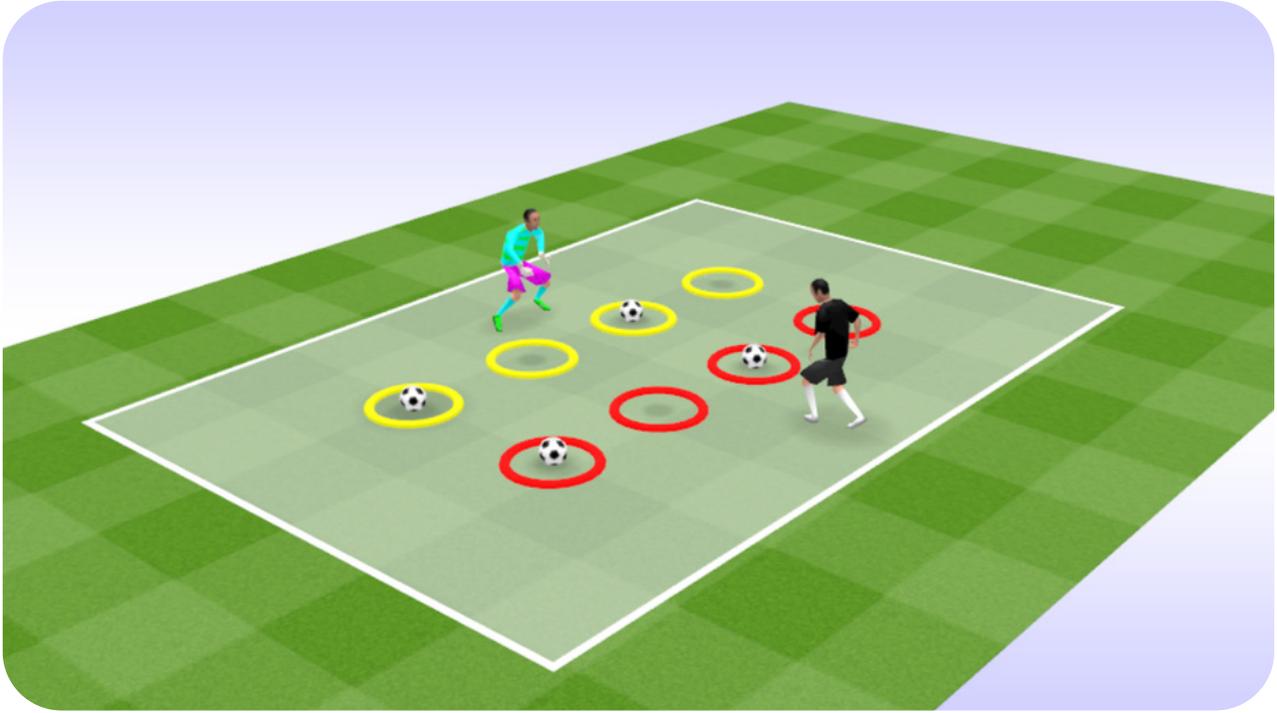


10 x 10m



1-2
joueurs

EXERCICE 94



Jeu du miroir.

Intensité élevée.

Phase de 15-20 secondes puis pause.

Vous devez changer les ballons de cerceau (pas chassés rapides, se baisser rapidement, ..), le gardien fait la même chose que vous (il doit donc vous regarder tout en faisant le même exercice).

3-4 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.





6mn



cônes



Surface de
réparation



1-2
joueurs

EXERCICE 95



4 cônes de couleurs différentes placés comme sur l'image.

Le joueur se met en position squat pendant 10 secondes.

Puis l'entraîneur annonce une couleur que le gardien doit toucher, puis envoie le ballon soit en lob, soit à ses pieds.

Le gardien doit réagir vite, aller toucher le cône de la couleur annoncée et aller toucher le ballon sur le lob ou aller toucher le ballon aux pieds de l'entraîneur avant le second rebond. .

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.





6mn



cônes
plots
bancs
piquets

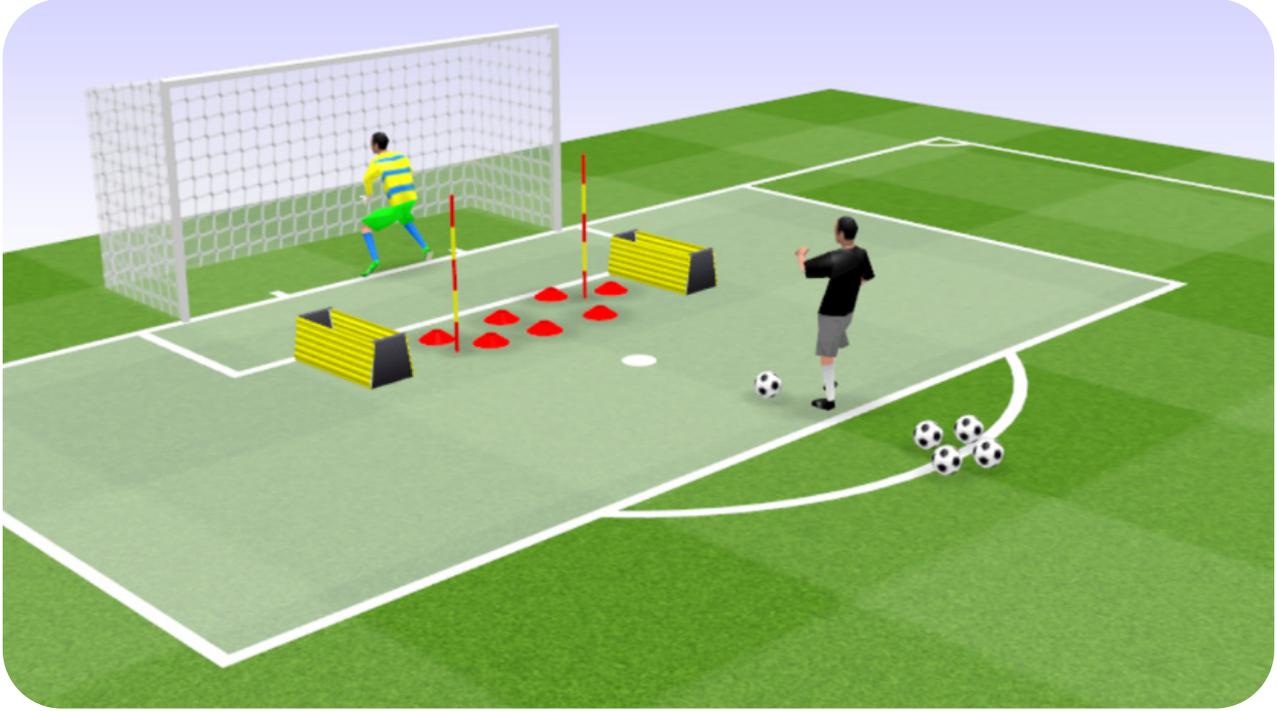


Surface de
réparation



1-2
joueurs

EXERCICE 96



Isométrie pendant 10 secondes (en position squat) dos au jeu.

Puis plongeon explosif et réactif.

L'entraîneur en tirant peut toucher le matériel placé sur le terrain et faire changer la trajectoire du ballon.

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.





6mn



cônes



Surface de
réparation



1-2
joueurs

EXERCICE 97



Le gardien démarre et plonge à droite ou à gauche (en fonction du côté choisi par l'entraîneur).

Puis se relève et recule en petits pas chassés courts entre les plots jusqu'au point de départ puis plonge directement du côté opposé.

4 fois enchaînés.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.





6mn



cônes



Surface de
réparation



1-2
joueurs

EXERCICE 98



Le gardien plonge et vient stopper la frappe de l'entraîneur dans ses pieds puis se relève et fait la même chose au ballon suivant.
Enchaîner sur les 4 ballons.

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.





6mn



cônes

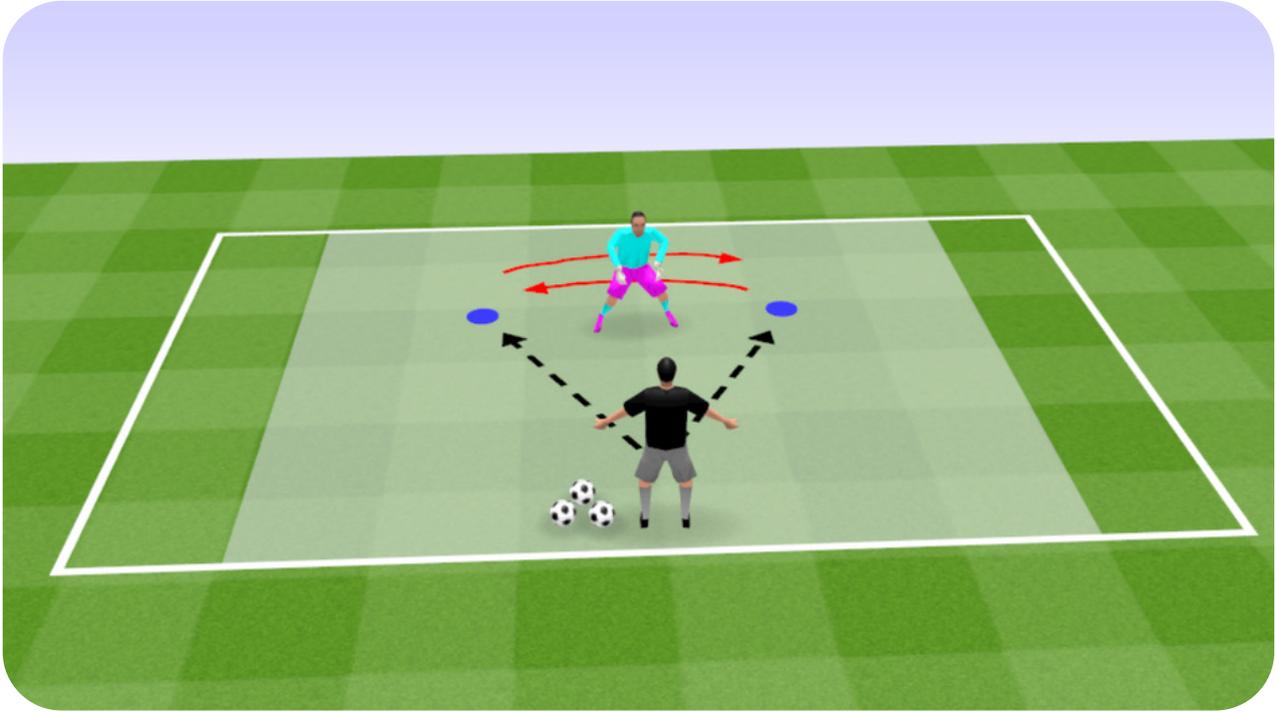


10 x 10m



1-2
joueurs

EXERCICE 99



4 plongements de suite (droite-gauche-droite-gauche).
Grande intensité.

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.





6mn



cônes
plots
piquets
haies



Surface de
réparation



1-2
joueurs

EXERCICE 100



3 parcours (de couleurs différentes).

L'entraîneur annonce une couleur, le gardien doit effectuer le parcours (appuis, bondissements..) puis se retourner et toucher le ballon (que l'entraîneur a envoyé aléatoirement autour de lui) avant le deuxième rebond.

5-6 passages.

45 secondes de récupération minimum entre 2 passages.



On recherchera une grande intensité dans les courses et des démarrages réactifs.



BONUS

10 exercices en vidéo

[>>> EXERCICE 1](#)

[>>> EXERCICE 2](#)

[>>> EXERCICE 3](#)

[>>> EXERCICE 4](#)

[>>> EXERCICE 5](#)

[>>> EXERCICE 6](#)

[>>> EXERCICE 7](#)

[>>> EXERCICE 8](#)

[>>> EXERCICE 9](#)

[>>> EXERCICE 10](#)



VOUS AVEZ UNE QUESTION ?

Contactez-nous par email : prepaphysiquefootball@gmail.com



Vous souhaitez découvrir d'autres guides d'exercices ou des programmes d'entraînements?

Rendez-vous sur la boutique en ligne :

>>> <https://preparationphysiquefootball-shop/>

