

32 EXERCICES

AVEC VARIANTES POUR FAIRE PROGRESSER VOS JOUEURS.



EXERCICES ET JEUX

U6 AUX SENIORS



Cyril VANLERBERGHE



Ayant plus de 20 ans d'expérience dans l'entraînement de football, je suis intervenu dans toutes les catégories d'âge.

Actuellement éducateur en Suisse, j'ai été éducateur professionnel en France et aux États-Unis (pendant 4 ans) où j'ai obtenu le titre de champion national. Je me suis spécialisé dans la formation des jeunes.

Parallèlement à mes activités sur le terrain de football, je consacre beaucoup de temps au développement de matériel pédagogique pour les éducateurs, avec à mon actif :

- le logiciel **Soccer-Trainer** qui permet la création de séances et programmes d'entraînement de football - www.soccer-trainer.fr

Soccer-Trainer est reconnu par la FFF et disponible en 6 langues.

- conception d'animations pour les exercices des DVD conçus par Vestiaires-Magazine "Technique/Physique/Tactique/Mental - Les 4 facteurs de la performance !"

- auteur du livre : **Football - 360 exercices et jeux pour tous - Des U6 aux Séniors** aux éditions Amphora

- créateur de **CoachiFoot Player** : programme destiné aux jeunes footballeurs pour leur permettre de s'entraîner seul chez eux et progresser techniquement : **300 exercices au format vidéo** démontrés par un coach : www.coachifoot.fr/players

- créateur de l'**application CoachiFoot** qui permet aux entraîneurs de créer leurs séances d'entraînement directement sur leur smartphone (plus d'infos en dernière page)

Venez découvrir le **PACK COACHIFOOT** :

- 13 eBooks
- 630 exercices
- Des centaines de variantes
- Pour toutes les catégories d'âge et tous les niveaux

En options !

- Tous les exercices en version animée pour une meilleure compréhension!

- Des programmes d'entraînement complets

=> un total de 2 00 séances complètes

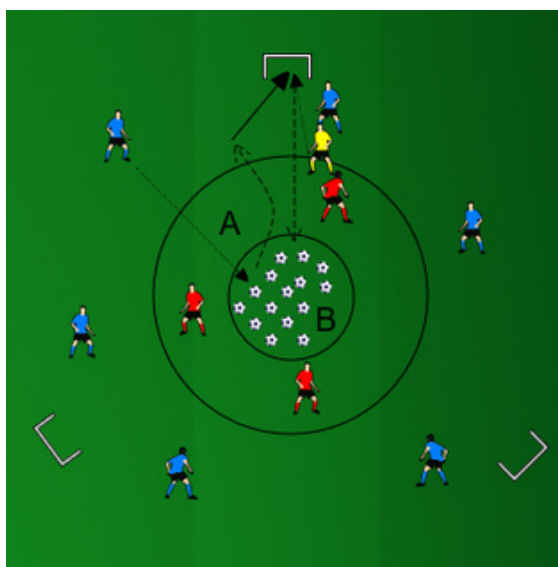
Plus d'informations sur CoachiFoot :

www.coachifoot.fr/pack-ebooks/

Exercices et jeux variés

Plusieurs thèmes et objectifs de travail sont abordés avec entre autres la conduite de balle, la passe et le démarquage.

Le livre propose 32 exercices et jeux variés, destinés pour certains aux plus jeunes catégories et d'autres adaptés aux équipes confirmées. Il permet de découvrir les thèmes qui seront abordés de façon plus approfondie dans la collection d'ebooks déjà disponibles ou en cours de préparation.



Légendes

Nom de l'exercice

Catégorie d'âge à partir
duquel l'exercice est
adapté*

Nombre de joueurs
minimum nécessaire

TAUREAU 4 CONTRE 1

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
	U11+		5	12	Ballons, coupelles.
THÈME : LE DÉMARQUAGE					

Niveau de difficulté de 1 à 5

Durée conseillée

Matériel nécessaire

U11+ signifie que l'exercice peut être adapté à toutes les catégories à partir des U11 (donc U11 ; U13 ; U15 ; U17 et Séniors)



Ballon



Barre



Cerceau



Coupelle



Plot



Piquet



Joueur



Mini-but



But



Passe/Tir



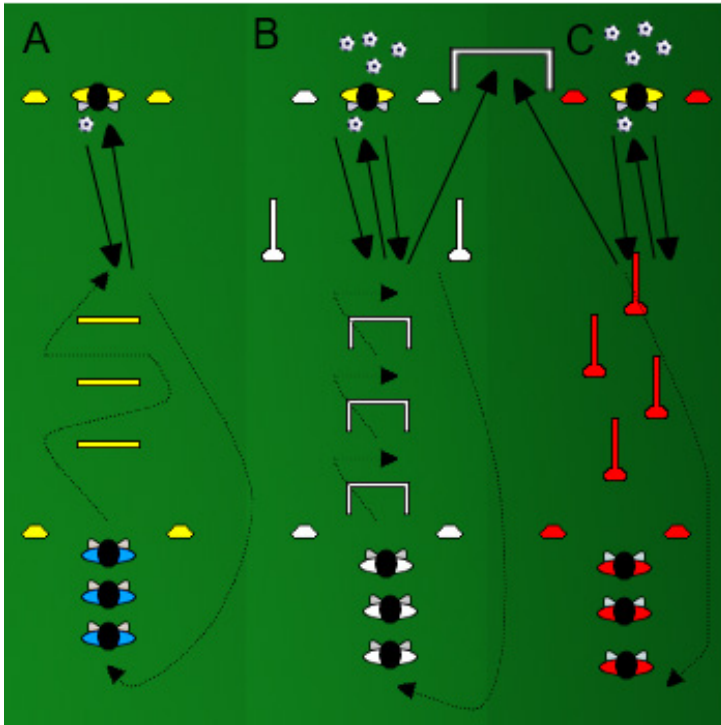
Conduite de balle



Course sans ballon

COORDINATION ET APPUI-REMISE

1	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U9+		6	12	Ballons, coupelles, lattes, piquets, haies, mini-buts.
THÈME : ECHAUFFEMENT					



OBJECTIFS

- Coordination
- Travail d'appuis
- Remise en une touche de balle
- Appui-remise



EXPLICATIONS

Diviser les joueurs en 4 groupes.
3 ateliers de coordination suivis d'un travail technique d'appui-remise.
Les joueurs jaunes ont le ballon.
Les jaunes commencent comme remiseurs.
Bleus, blancs et rouges retournent à leur ligne respective après chaque passage.
Changer les rôles toutes les 2 minutes.

CONSIGNES

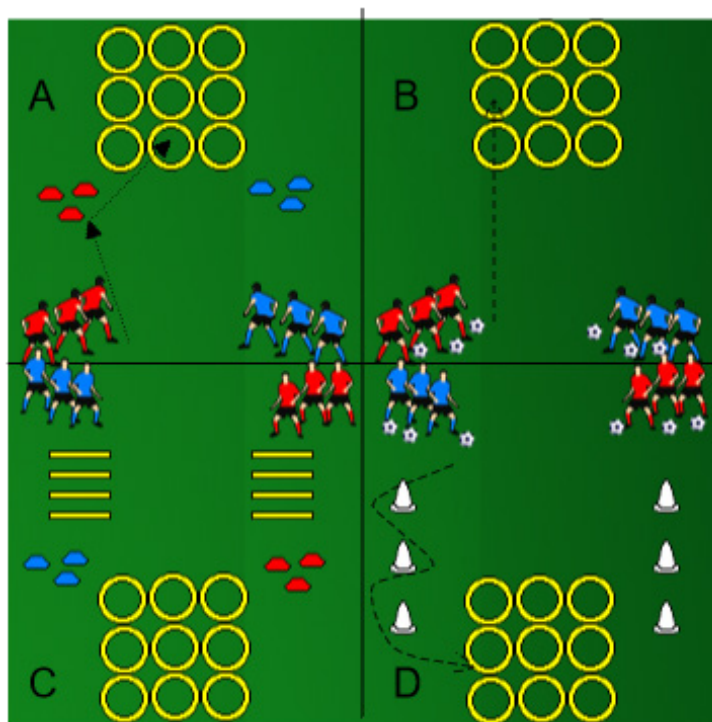
- A: Bleu effectue des pas chassés entre les lattes puis remet le ballon en une touche à Jaune
- B : Blanc saute au dessus des haies à pieds joints, remet en une touche pour Jaune puis marque en une touche dans le petit but
- C : Rouge traverse la forêt, remet en une touche pour Jaune puis marque en une touche

VARIANTES

- Changer les ateliers

JEU DU MORPION

2	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U9+		6	15	Ballons, coupelles, cerceaux, lattes, plots, chasubles (2 couleurs).
THÈME : ECHAUFFEMENT					



OBJECTIFS

- Vitesse
- Coordination
- Conduite de balle
- Réflexion
- Compétition

EXPLICATIONS

Voici plusieurs variantes du jeu du morpion version football. Faire des équipes de 3 ou 4 joueurs.

L'un après l'autre, les joueurs de chaque équipe vont placer une chasuble dans un cerceau. La première équipe qui aligne ses 3 chasubles a gagné.

Quand tous les joueurs sont passés et que personne n'a gagné, possibilité de déplacer une chasuble à la fois.

CONSIGNES

- Les possibilités de variantes sont nombreuses
- Varier les petits ateliers de coordination
- Ajouter des difficultés à la conduite : pied faible, ajouter des obstacles, etc.



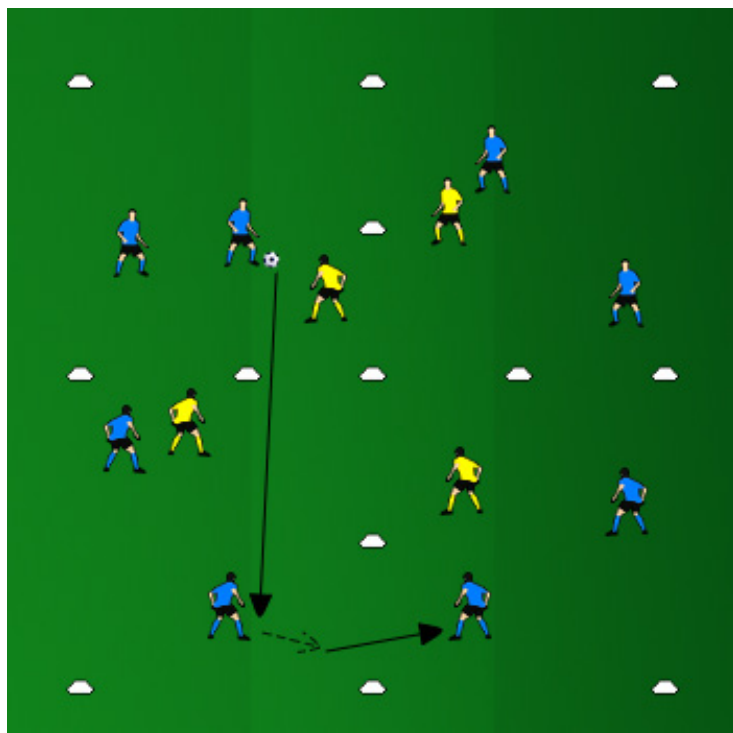
[VOIR L'ANIMATION VIDÉO](#)

VARIANTES

- A : placer 3 chasubles pour chaque équipe à côté de la grille. Courir placer une chasuble
- B : un ballon par joueur. Conduire le ballon pour aller le placer dans un des cerceaux
- C : idem que A mais réaliser un petit travail de coordination avant d'aller placer une chasuble
- D : idem que B mais faire un petit slalom avant d'aller placer le ballon

JEU À 8 CONTRE 4

3	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U13+		12	15	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs).
THÈME : LE DÉMARQUAGE					



OBJECTIFS

- Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon
- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception
- Être à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon
- Se donner, se créer un espace de liberté
- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire

EXPLICATIONS

Terrain de 30x30m divisé en 4 zones de 15x15m.
Deux attaquants et un défenseur par zone.
8 bleus tentent de conserver le ballon contre 4 jaunes qui tentent de le récupérer et de le garder.
Changer les rôles régulièrement.

CONSIGNES

- Les joueurs doivent rester dans leur zone
- Compter le nombre de passes sans perdre le ballon
- Proposer des solutions au porteur du ballon



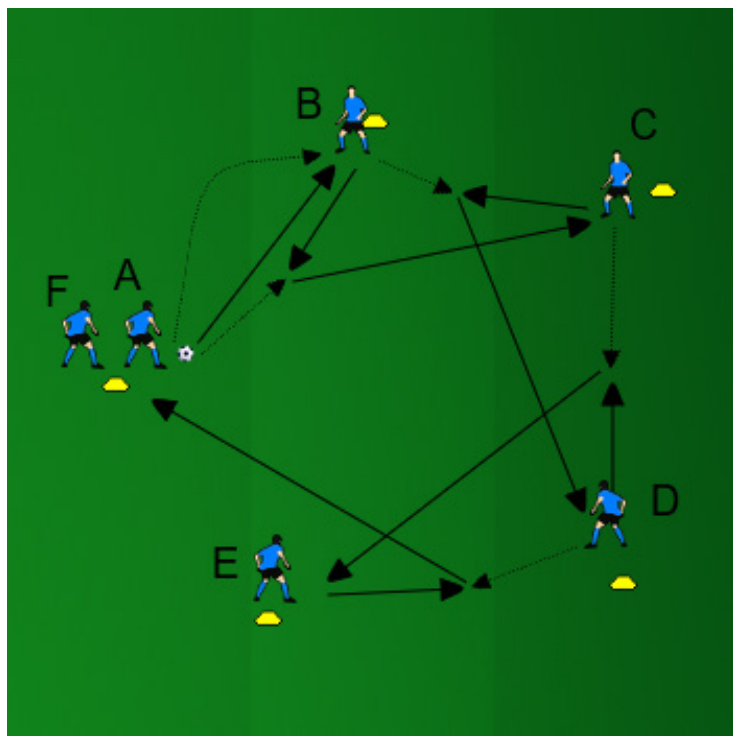
[VOIR L'ANIMATION
VIDÉO](#)

VARIANTES

- Les joueurs peuvent changer de zone mais en ayant toujours maximum 2 attaquants et 1 défenseur (si un joueur entre dans une zone alors un autre doit en sortir tout de suite)
- Limiter le nombre de touches de balle

APPUI-REMISE

4	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
	U13+	⚽⚽⚽	6	12	Ballons, coupelles.
THÈME : LE JEU SANS CONTRÔLE					



OBJECTIFS

- Passe sans contrôle
- Qualité des passes (dosage + précision)
- Gain de temps
- Appui-remise



EXPLICATIONS

Groupes de 6 Joueurs. 1 ballon par groupe.
A passe à B qui lui remet en une touche. A passe à C qui remet à B en une touche. B passe à D qui remet à C.
Après sa passe à C, A va en B. Après sa passe à D, B va en C. Etc.

CONSIGNES

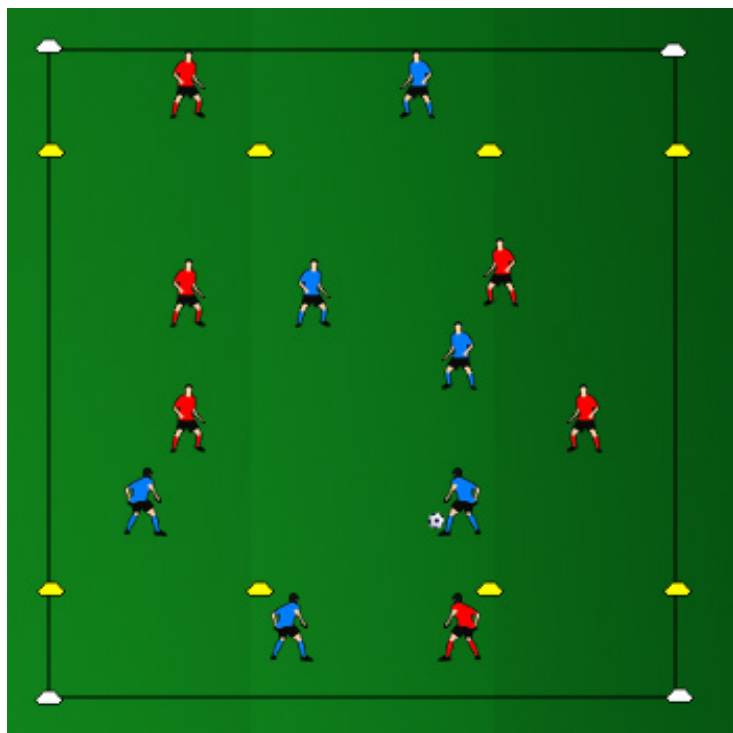
- Distance entre les Joueurs : 7-8m
- Etre sur ses appuis
- Attaquer le ballon
- Tout se joue en une touche de balle

VARIANTES

- Changer le sens de rotation
- Doubler les appuis-remises : A passe à B qui lui remet ; A redonne à B qui lui remet puis A passe enfin à C
- Si 8 Joueurs alors ajouter un deuxième ballon

JEU 4 CONTRE 4 + JOUEURS CIBLES

5	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U13+		12	15	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs).
THÈME : L'ORIENTATION DU JEU					



OBJECTIFS

- La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :

- choisir en priorité la solution vers l'avant
- s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement
- s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien

- Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien

- Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu

EXPLICATIONS

Terrain de 35x20m avec 2 zones (3m) se trouvant aux extrémités.

Deux joueurs cibles (un de chaque équipe) se trouvent dans chaque zone.

Match 4c4 au milieu. Une équipe marque un point quand elle arrive à transmettre le ballon d'une extrémité à une autre sans perdre le ballon.



CONSIGNES

- Les joueurs cibles doivent rester dans leur zone

- Un joueur cible qui a réussi à contrôler le ballon ne peut plus être attaqué (le joueur cible adverse peut défendre contre lui avant qu'il ne contrôle le ballon)

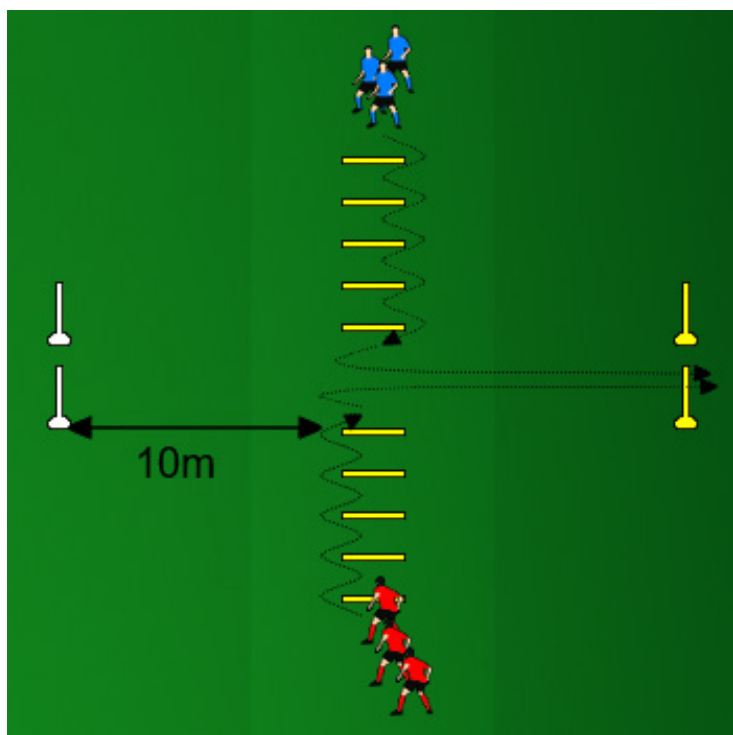
- Le joueur cible qui a le ballon relance pour son équipe ; il sert ensuite de soutien

VARIANTES

- Possibilité de défendre sur le joueur cible même après son contrôle
- Le joueur qui a passé au joueur cible prend sa place

TRAVAIL D'APPUIS + SPRINT

6	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U7+		6	12	Barres, piquets.
THÈME : VITESSE ET COORDINATION					



OBJECTIFS

- Maîtrise des appuis
- Vivacité
- Vitesse
- Coordination
- Feinte



EXPLICATIONS

Former 2 équipes. Placer les barres à 50cm l'une de l'autre.

Au signal de l'entraîneur, bleus et rouges s'élancent et effectuent 2 appuis entre chaque barre.

Juste avant qu'ils atteignent la dernière barre, l'entraîneur annonce une couleur : bleu ou rouge.

Le joueur de la couleur annoncée choisit vers quelle porte les 2 joueurs doivent sprinter.

CONSIGNES

- Avant de sprinter vers une des portes le joueur doit faire une feinte de corps
- Fluidité de l'exercice : enchaînement rapide entre le passage des barres, la feinte et le sprint
- Les joueurs suivants s'élancent au signal de l'entraîneur

VARIANTES

- 1 appui entre chaque barre
- 2 appuis latéraux entre chaque barre : les joueurs font face vers la gauche de l'image
- Si le joueur appelé décide d'aller vers la porte blanche alors l'autre doit sprinter vers la jaune

DUEL 1 CONTRE 1 AVEC 4 PORTES

7	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U7+		8	20	Ballons, coupelles, plots.
THÈME : 1 CONTRE 1					



OBJECTIFS

- Faire croire, faire semblant
- Prétendre aller dans une direction et aller dans une autre
- Déséquilibrer l'adversaire
- Apporter vitesse et changement de rythme
- Ne pas déclencher son dribble trop tard

EXPLICATIONS

Terrain de 15x15m avec 4 portes de couleurs différentes (2m).
Quand l'entraîneur passe à l'attaquant Rouge, Bleu entre sur le terrain pour défendre.
Rouge tente d'éliminer Bleu pour aller marquer en conduisant à travers l'une des 4 portes.
Porte blanche 1 point ; rouge 2 points ; jaune 3 points ; bleue 4 points.

CONSIGNES

- Changer les rôles toutes les 4 minutes. Faire plusieurs manches
- 1 point pour l'équipe par but marqué
- Utiliser les techniques de dribble et la vitesse pour éliminer l'adversaire



[VOIR L'ANIMATION
VIDÉO](#)

VARIANTES

- Tirer dans le but pour marquer (pour diminuer la difficulté)

CONDUITE, PASSE ET APPUI-REMISE

8	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U11+		10	12	Ballons, coupelles, chasubles.
THÈME : TRAVAIL TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Conduite de balle
- Passe
- Appui-remise
- Contrôle orienté



EXPLICATIONS

Terrain de 20x20m. 4 bleus sans ballons au milieu de chaque côté.
6 rouges ont chacun un ballon et le conduisent dans le terrain.
L'exercice évolue en fonction des consignes données par l'entraîneur.
Changer les rôles.

CONSIGNES

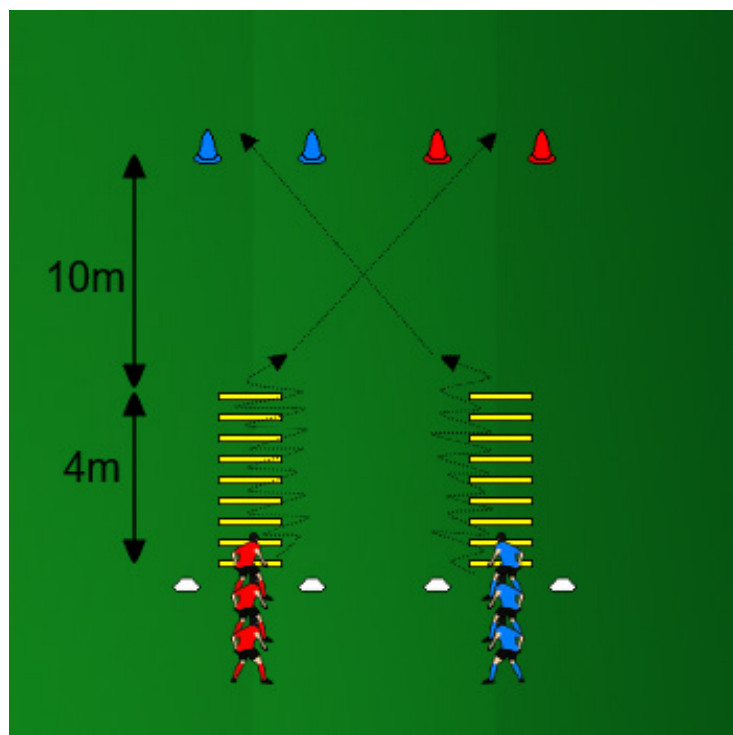
- Conduire le ballon puis le laisser à un bleu et prendre sa place
- Conduire le ballon puis le passer à un bleu et prendre sa place
- Jouer en appui-remise avec un bleu et continuer en conduite de balle
- Jouer un écran avec le bleu qui vient à sa rencontre, lui laisser le ballon et prendre sa place

VARIANTES

- Autres consignes
- Effectuer une action au signal de l'entraîneur
- Libre : rouge effectue une action quand un joueur bleu est disponible

DUEL APPUIS + SPRINT

9	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U7+		6	10	Barres, coupelles, plots.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Coordination
- Vitesse
- Vitesse de réaction



EXPLICATIONS

Former 2 parcours identiques. Les barres sont espacées de 50 cm.

Travail d'appuis sur 4m puis sprint croisé vers la porte opposée.

Départ au signal de l'entraîneur, pas de relais.

CONSIGNES

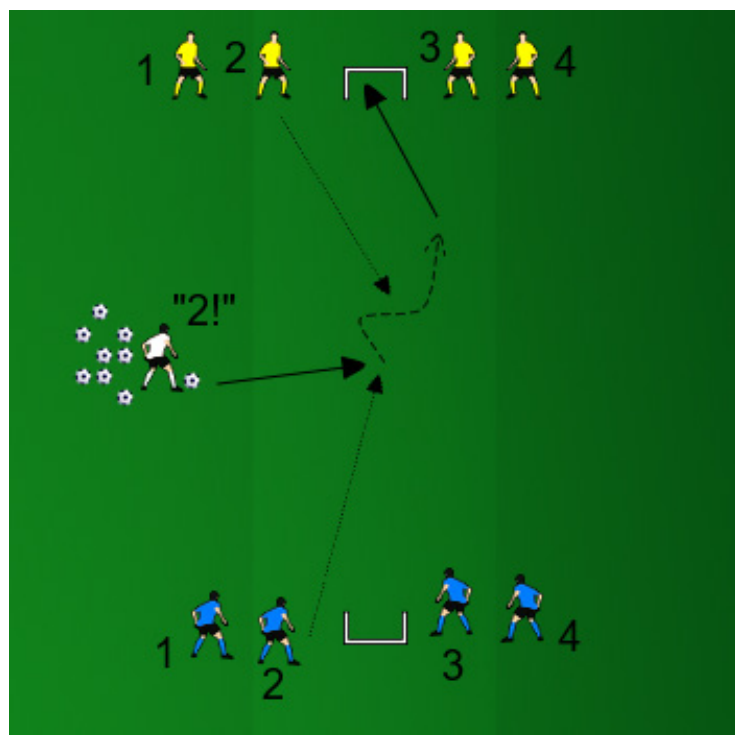
- Suivre les consignes de l'entraîneur
- 1 point pour l'équipe par duel remporté

VARIANTES

- 1 appui entre les barres
- 2 appuis entre les barres
- Faire face à l'adversaire : 2 appuis latéraux entre les barres
- Départ assis, accroupis, allongés, de dos, etc.

JEU DES NUMÉROS

10	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U7+		8	15	Ballons, chasubles (2 couleurs), 2 mini-buts.
THÈME : 1 CONTRE 1 – 2 CONTRE 2					



OBJECTIFS

- 1 contre 1
- 2 contre 2
- Prétendre aller dans une direction et aller dans une autre
- Déséquilibrer l'adversaire
- Apporter vitesse et changement de rythme
- Ne pas déclencher son dribble trop tard

EXPLICATIONS

Terrain de 20x15m avec 2 mini-buts. Former 2 équipes.

Donner un numéro à chaque joueur des équipes.

L'entraîneur appelle un numéro et passe le ballon au milieu.

Les 2 joueurs correspondants luttent pour le ballon et jouent un 1 contre 1.

CONSIGNES

- Quand l'action est terminée tout le monde se replace
- Encourager les joueurs à tenter des dribbles
- Déséquilibrer l'adversaire et accélérer
- Tirer au but quand l'angle le permet



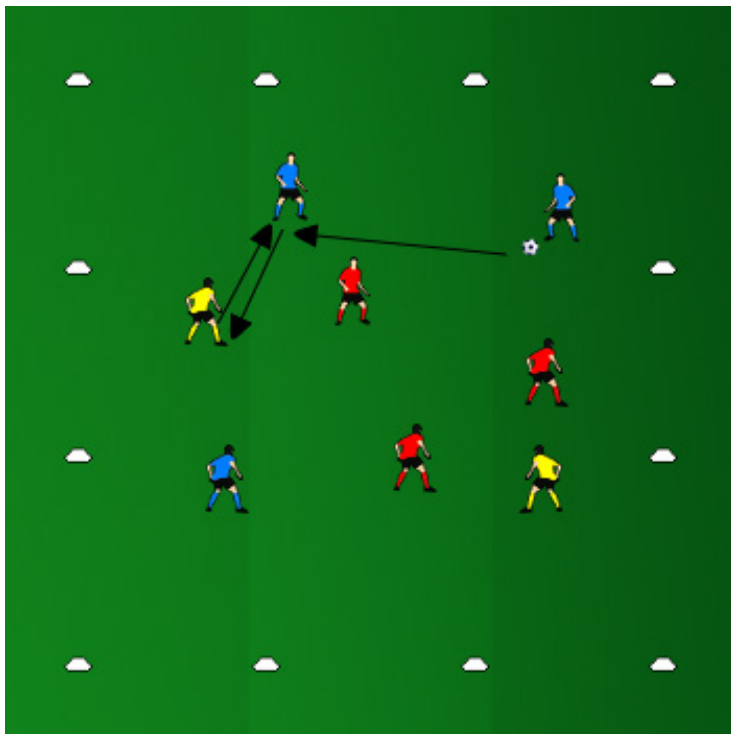
[VOIR L'ANIMATION
VIDÉO](#)

VARIANTES

- Appeler 1 numéro puis un deuxième pour passer en 2 contre 2
- Appeler 2 numéros : un des deux joueurs appelé joue gardien

CONSERVATION EN UNE TOUCHE

11	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U13+	●●●●●	8	10	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs).
THÈME : JEU D'ÉCHAUFFEMENT					



OBJECTIFS

- Aide au porteur du ballon
- Prise d'information
- Jeu sans contrôle



EXPLICATIONS

Terrain de 20x20m. Deux équipes de 3 joueurs + 2 jokers.

Les joueurs sont limités à 1 touche de balle. Faire le plus de passes sans perdre la possession du ballon.

Les jokers jouent toujours avec l'équipe en possession du ballon.

CONSIGNES

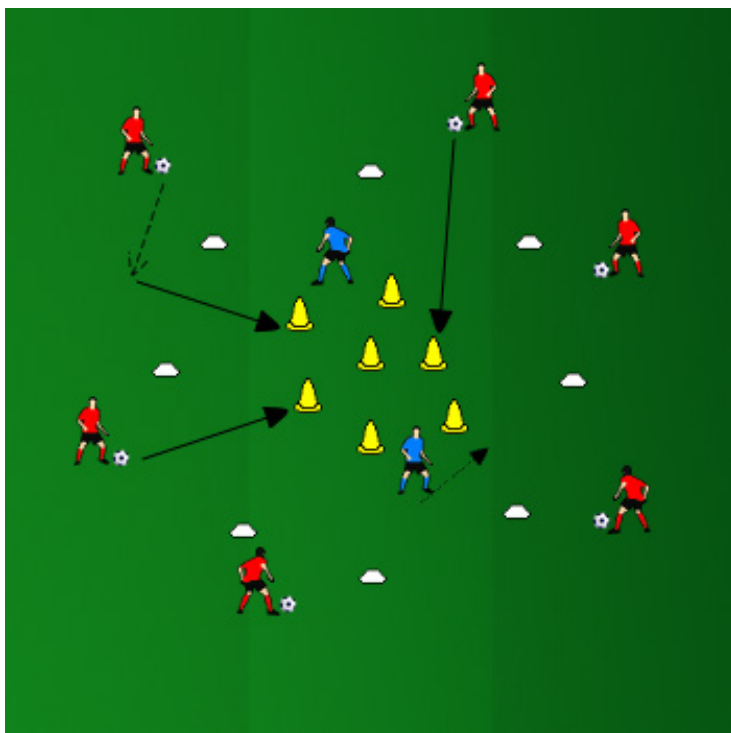
- Être toujours en mouvement pour proposer des solutions
- S'appliquer dans les remises
- Prendre ses informations

VARIANTES

- Passe à un joker 1 point et passe entre partenaires 2 points
- Ajouter 2 mini-buts : chercher à marquer dans un des 2 buts après 6 passes consécutives

JEU DE FRAPPES

12	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U7-U13		8	12	Ballons, coupelles, plots, chasubles (2 couleurs).
THÈME : LA FRAPPE					



OBJECTIFS

- Frappe ballon arrêté
- Frappe ballon en mouvement
- Viser une cible et l'atteindre



EXPLICATIONS

Mettre en place une zone circulaire de 8m de diamètre.
Placer des plots au milieu de cette zone.
Deux joueurs bleus tentent de protéger les plots pendant que 6 joueurs rouges tentent de les faire tomber. 1 point par plot renversé.

CONSIGNES

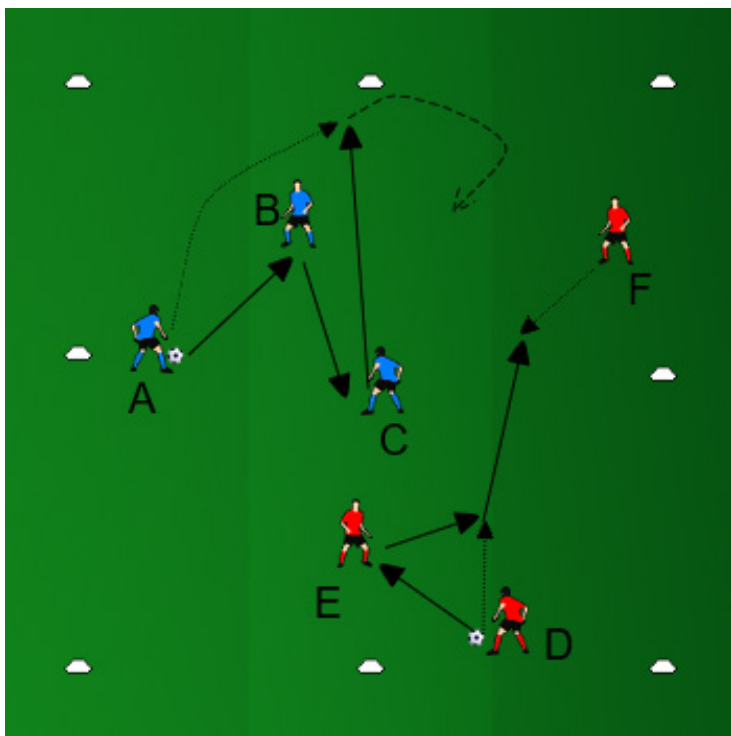
- Les rouges doivent être en dehors de la zone pour tirer
- Les rouges peuvent entrer dans la zone pour récupérer un ballon puis doivent en ressortir
- Les bleus doivent rester à l'intérieur
- Le jeu s'arrête quand tous les plots ont été renversés

VARIANTES

- 3 ballons pour les rouges : ils doivent se faire des passes et trouver l'ouverture
- Ajouter des plots rouges : plots bonus qui valent 3 points
- Les bleus sont les gardiens : ils peuvent utiliser les mains

JEU À 3

13	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U13+		6	10	Ballons, coupelles.
THÈME : EXERCICE TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Jeu à 3
- Combinaison de passes
- Se déplacer pour proposer une solution



EXPLICATIONS

Former des groupes de 3 joueurs avec un ballon pour 3.

Les joueurs évoluent sur le terrain en gardant la maîtrise du ballon.

Ils effectuent les combinaisons de passes proposées par l'entraîneur.

CONSIGNES

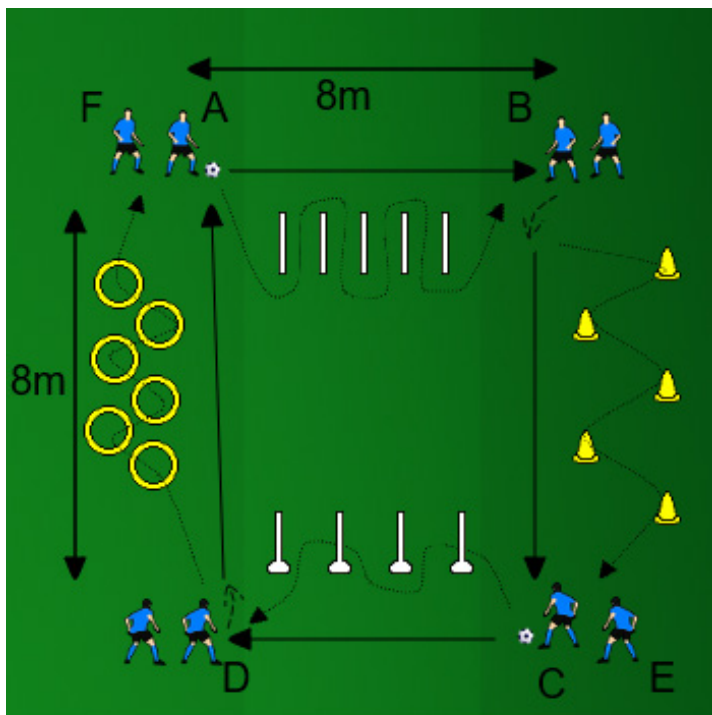
- A passe à B et court dans son dos. B donne à C qui remet dans la course de A
- 1-2 entre D et E puis passe à F qui a décroché
- Appui-remise puis passe au troisième joueur

VARIANTES

- Autres combinaisons de passes
- Mettre 3 mini-buts à l'intérieur du terrain : conclure le jeu à 3 par un but

PASSE ET VA AVEC COORDINATION (2)

14	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U11+		8	10	Ballons, piquets, barres, plots, cerceaux.
THÈME : EXERCICE TECHNIQUE					



OBJECTIFS

- Enchaînement rapide contrôle + passe
- Travail d'appuis
- Coordination



EXPLICATIONS

Groupes d'au moins 8 joueurs.

Mettre en place les ateliers comme sur l'image.

A passe à B qui contrôle et passe à E. Dans le même temps, C passe à D qui contrôle et passe à F.

Après leur passe, les joueurs effectuent l'atelier de coordination avant de se placer au poste suivant.

CONSIGNES

- 1 appui dans chaque cerceau
- Pas chassés entre les barres
- Toucher le sommet de chaque plot
- Traverser la forêt de piquets

VARIANTES

- Passer et aller dans l'autre sens : A passe à B et fait l'atelier qui va vers D
- Changer les consignes des ateliers : pas chassés arrière, slalom entre les plots, 2 appuis entre les barres, etc.
- Changer les ateliers

EVITER LES OBSTACLES

15	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U7-U13		4	12	Ballons, coupelles, plots, chasubles (2 couleurs).
THÈME : LA CONDUITE DE BALLE					



OBJECTIFS

- Conduite de balle avec changement de direction
- Maîtrise du ballon en mouvement
- Garder le ballon près de soi
- Prendre ses informations tout en conduisant



EXPLICATIONS

Diviser chaque équipe en 2 groupes. Chaque groupe se place face à face à 15m l'un de l'autre.

Placer des plots de différentes couleurs dans l'espace du milieu.

Les 2 premiers joueurs d'une même équipe conduisent le ballon d'un côté à l'autre du terrain en évitant les plots et les autres joueurs. Ils laissent leur ballon aux joueurs suivants.

CONSIGNES

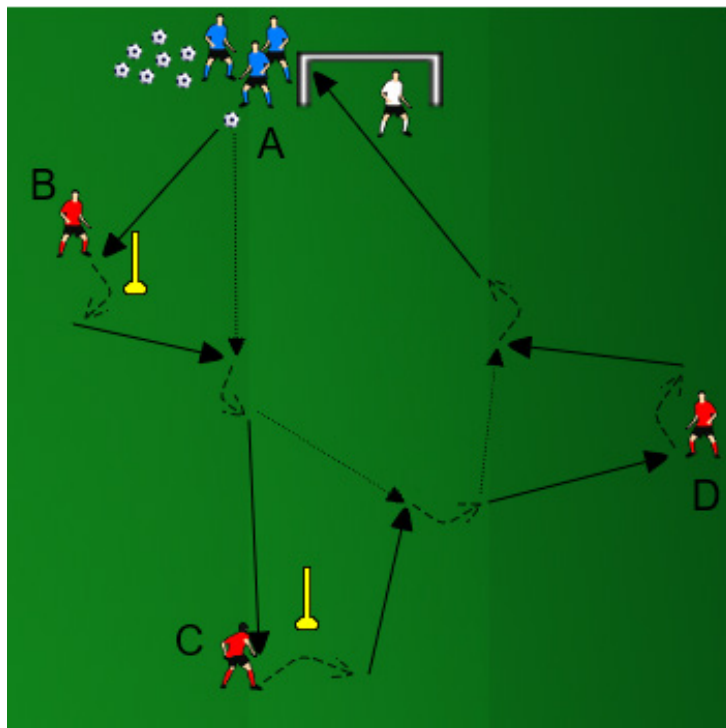
- Insister sur la qualité de la conduite de balle
- Ne pas marcher, rester en mouvement tout en évitant les obstacles

VARIANTES

- Conduire autour d'un plot avant d'aller donner le ballon
- Toucher les plots d'une couleur définie à la main avant d'aller donner le ballon
- Compétition : l'équipe réalisant le plus d'allers-retours gagne

PASSE ET SUIT + FRAPPE

16	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U11+		7	15	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs), 1 but.
THÈME : LES CONTRÔLES ORIENTÉS					



OBJECTIFS

- Enchaînement contrôle orienté + passe
- Enchaînement contrôle orienté + frappe
- Qualité des gestes techniques



EXPLICATIONS

Placer la source de ballons avec les bleus à côté du but.

Les joueurs rouges restent en place.

A passe à B qui contrôle orienté derrière le piquet et remise dans la course de A.

A contrôle puis passe à C. C contrôle et re-

donne à A. Idem avec D puis A frappe au but.

CONSIGNES

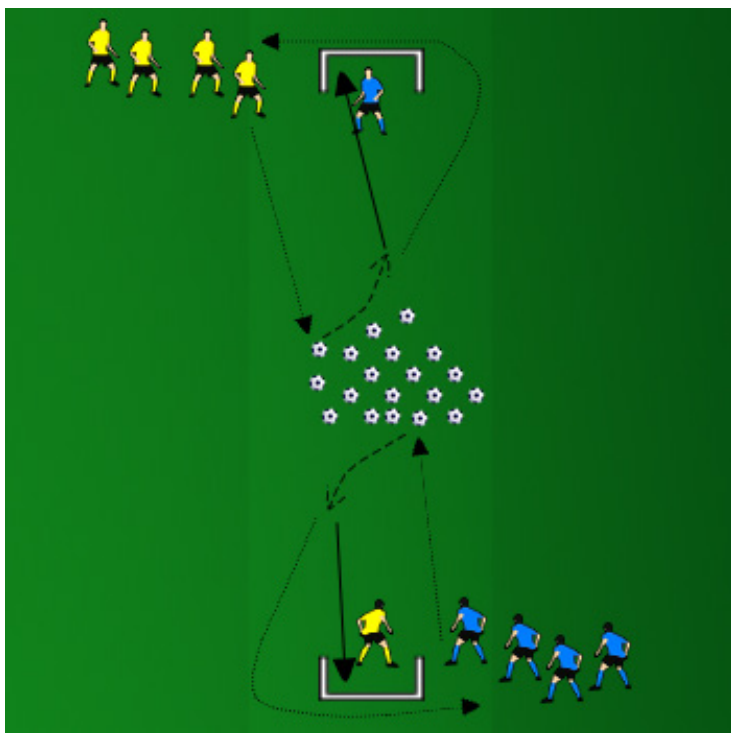
- Les rouges se replacent après leur remise
- Le joueur bleu suivant commence quand C remise pour A
- Changer les rôles

VARIANTES

- Travailler les différents types de contrôle
- Travailler les 2 pieds

CONCOURS DE FRAPPES

17	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
	U7-U13		4	15	Ballons, chasubles (2 couleurs), 2 mini-buts.
THÈME : LA CONDUITE DE BALLE					



OBJECTIFS

- Conduite de balle avec changement de direction
- Maîtrise du ballon en mouvement
- Conduite rapide
- Enchaînement conduite + tir
- Vitesse d'exécution

EXPLICATIONS

Former 2 équipes. Placer les buts à 25m l'un de l'autre. La source de ballons au milieu.

Le premier joueur de chaque équipe court récupérer un ballon, conduit vers le but gardé par le gardien adverse et tente de marquer. Puis il se replace derrière les joueurs de son équipe.

Le joueur suivant commence au moment où le joueur frappe le ballon. Compter le score.

CONSIGNES

- Compétition entre les 2 équipes
- Enchaîner conduite et frappe sans s'arrêter
- Après son tir le joueur se replace en passant derrière le but



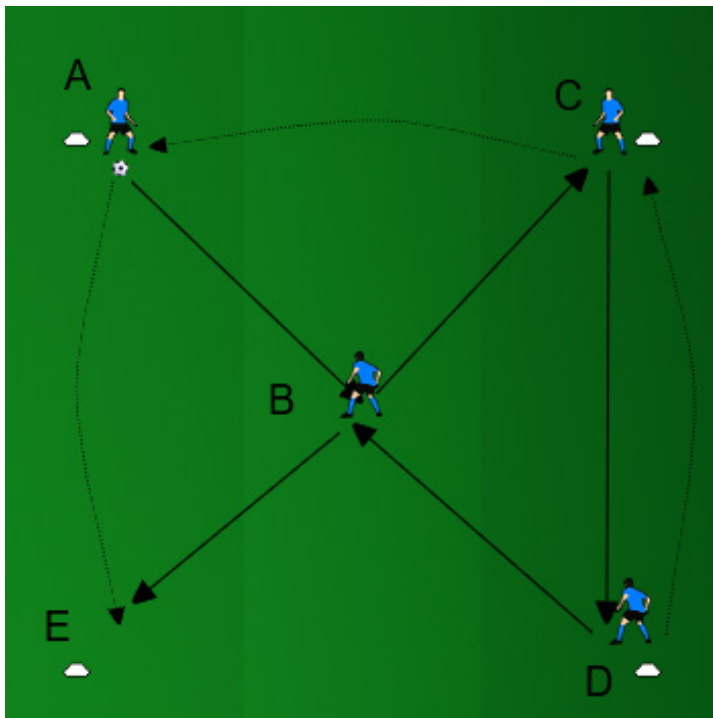
[VOIR L'ANIMATION
VIDÉO](#)

VARIANTES

- Ajouter un but si plus de 12 joueurs
- Ajouter un petit atelier à faire avant la frappe (slalom, contourner un plot, etc.)
- Conduite/frappe avec le pied faible
- Mettre une ligne de coupelles avant laquelle les joueurs doivent tirer

PASSE SANS CONTRÔLE PAR 4

18	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U11+		4	12	Ballons, coupelles.
THÈME : LE JEU SANS CONTRÔLE					



OBJECTIFS

- Qualité de lapasse
- Passer en une touche de balle
- Gain de temps
- Accélérer le jeu



EXPLICATIONS

Par groupes de 4 joueurs avec un ballon pour 4. Carré de 10x10m avec 3 joueurs dans des coins et un joueur au milieu.

A passe à B puis va en E. B passe à C. C passe à D et va en A. D passe à B (qui s'était retourné) et va en C. B passe à A (qui se trouve maintenant en E).

CONSIGNES

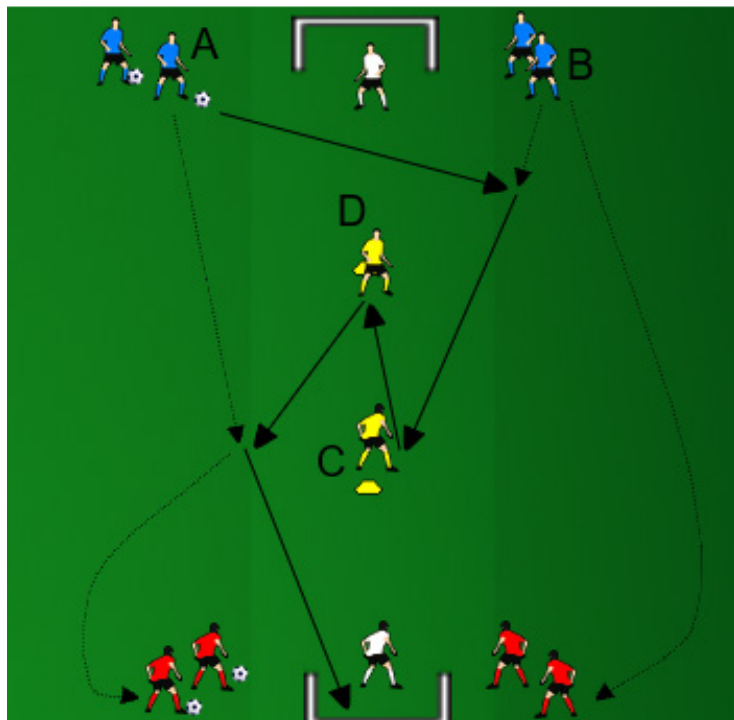
- Etre sur ses appuis
- Attaquer le ballon
- Passes dosées et précises
- Changer le joueur en B

VARIANTES

- Changer le sens de rotation
- Dédoublage de passes chaque fois qu'un joueur joue avec B : exemple, A passe à B. B remise pour A. A redonne à B qui donne enfin à C. Etc.

COMBINAISON DE PASSES ET FINITION

19	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
	U13+	⚽⚽⚽⚽	10	20	Ballons, coupelles, 2 buts.
THÈME : PASSES ET FINITION					



OBJECTIFS

- Enchaînement de passes et finition devant le but
- Jeu en une touche de balle
- Passes précises et dosées
- Courses croisées
- Appel en profondeur

EXPLICATIONS

Les buts se trouvent à 30m l'un en face de l'autre.
Les Joueurs se placent comme sur l'image.
Les bleus commencent : A passe dans la course de B. B donne à C qui remet pour D qui donne dans la course de A qui frappe aux buts.

CONSIGNES

- Les jaunes jouent ce rôle d'appui pendant plusieurs actions (puis changer les rôles)
- Quand les bleus ont fini leur action ils vont se placer derrière les rouges
- Quand les bleus ont fini leur action, les rouges font le même enchaînement dans l'autre sens
- Les actions doivent se succéder à un bon rythme (limiter les temps morts)

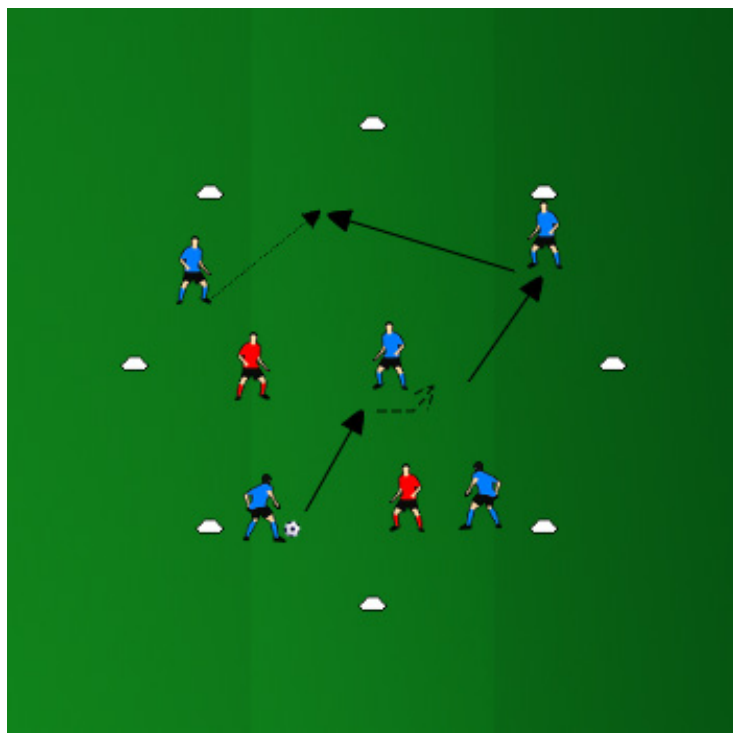


VARIANTES

- A passe à B puis court dans son dos. B donne à C et court derrière D. C remet pour D. D donne dans la course de A ou de B qui ont tous les deux demandé le ballon en profondeur. Celui qui reçoit la passe de D frappe aux buts

TAUREAU 5 CONTRE 2

20	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U11+	●●●●●	7	15	Ballons, coupelles.
THÈME : LE DÉMARQUAGE					



OBJECTIFS

- Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon
- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception
- Être à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon
- Se donner, se créer un espace de liberté
- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire

EXPLICATIONS

Surface circulaire de 14m de diamètre.
5 bleus tentent de garder le ballon contre 2 rouges.
Définir un joueur bleu qui reste au milieu du cercle.
Si les rouges récupèrent le ballon ils tentent de le conserver.

CONSIGNES

- Proposer des solutions aux porteurs du ballon
- S'appliquer sur les passes
- Le joueur du milieu est fixe



VARIANTES

- Augmenter ou réduire la taille du terrain en fonction du niveau
- Le joueur du milieu n'est pas fixe : il change en fonction des déplacements des joueurs
- Limiter le nombre de touches de balle des attaquants

JEU À 5 CONTRE 5 + GARDIENS

21	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U13+	⚽⚽⚽⚽	12	15	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs), 2 buts.
THÈME : DÉFENDRE EN INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE					



OBJECTIFS

Principes de jeu à respecter :

- s'opposer à la progression de l'adversaire
- récupérer le ballon
- défendre son but



EXPLICATIONS

Terrain de 25x35m avec une ligne médiane.
Deux joueurs par équipe en zone défensive et trois joueurs en zone offensive.
Match à 5c5 + gardiens.
Situations de 2 contre 3 dans son camp.

CONSIGNES

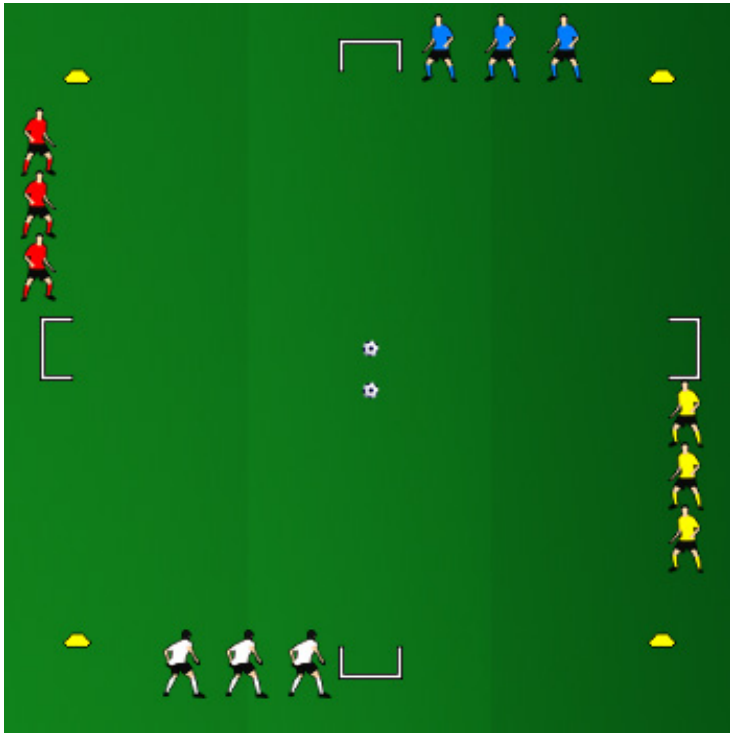
- Défendre ensemble pour maîtriser l'attaque adverse
- Coulisser côté ballon ensemble
- Cadrer le porteur de balle sans se jeter

VARIANTES

- Jouer avec des mini-buts sans gardien
- Les attaquants ont 3 touches de balle maximum

JEU DE 1C1 À 4 ÉQUIPES

22	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U7+		12	15	Ballons, coupelles, chasubles (4 couleurs), 4 mini-buts.
THÈME : DRIBBLES ET DUELS					



OBJECTIFS

- Duel 1 contre 1
- Feinter et déséquilibrer l'adversaire
- Apporter vitesse et changement de rythme
- Eliminer un adversaire pour marquer



EXPLICATIONS

Terrain de 20x20m avec 1 mini-but au milieu de chaque côté.

Quatre équipes de 3 joueurs se placent chacune à côté d'un but. Placer 2 ballons au milieu.

Donner un numéro (1, 2 et 3) aux joueurs de chaque équipe. L'entraîneur appelle un numéro : les joueurs concernés tentent de prendre les ballons et de marquer dans leur but.

CONSIGNES

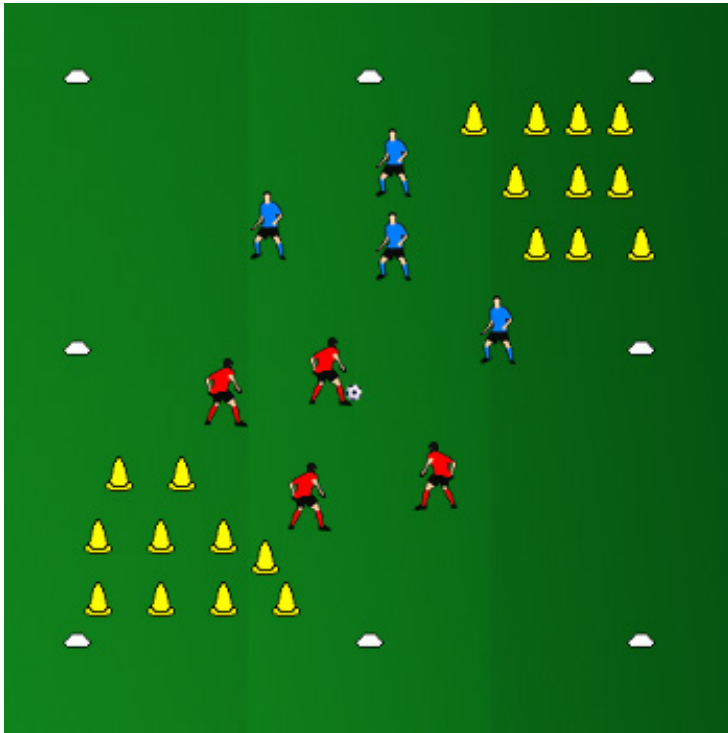
- Quand les 2 ballons ont été marqués les joueurs se replacent
- Si un joueur marque un but, il peut tenter de récupérer l'autre ballon si celui-ci n'a pas encore été marqué
- L'équipe qui marque le plus de ballons dans son but a gagné

VARIANTES

- Appeler plusieurs numéros
- Marquer dans un des buts adverses

JEU DES PLOTS 4 CONTRE 4

23	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U7-U15		8	20	Ballons, coupelles, plots, chasubles (2 couleurs).
THÈME : JEUX RÉDUITS					



OBJECTIFS

- Effectifs réduits
- Surface réduite
- Tirer sur une cible



EXPLICATIONS

Terrain de 25x25m. Placer 10 plots dans 2 coins opposés.

Match à 4c4.

Quand un joueur fait tomber un plot de l'équipe adverse il le ramasse et le dépose dans son coin. Il l'ajoute aux autres plots encore en place.

A la fin du match, l'équipe qui a le plus de plots dans son coin a gagné.

CONSIGNES

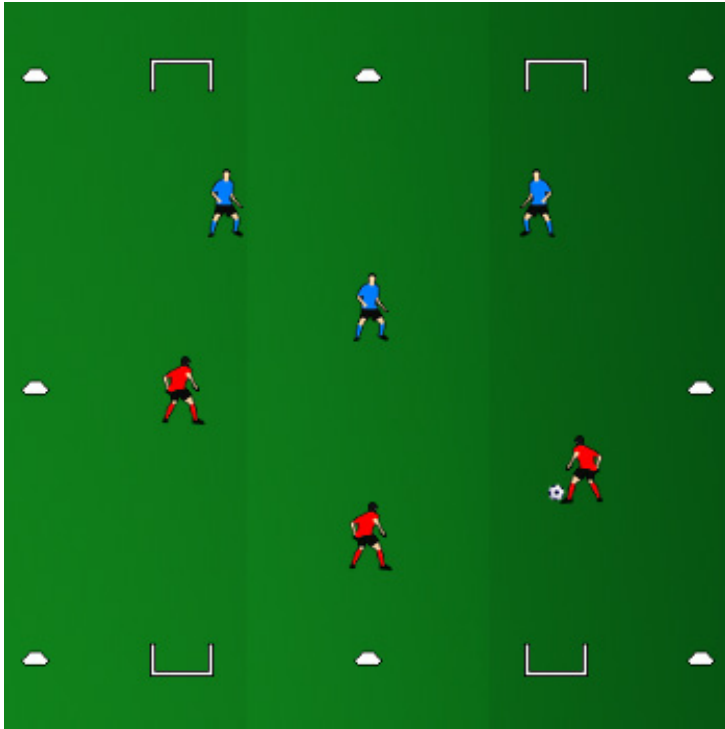
- Possibilité de faire tomber plusieurs plots à la fois
- Interdiction de faire tomber les plots avec les pieds
- Un joueur en train de ramener un plot ne participe pas au jeu

VARIANTES

- Plots de plusieurs couleurs : plot jaune vaut 3 points ; plot vert 5 points
- Laisser les plots renversés au sol : l'équipe qui a renversé tous les plots adverses a gagné

JEUX RÉDUITS À THÈME

24	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
	U7+		6	25	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs), 4 mini-buts.
THÈME : JEUX RÉDUITS					



OBJECTIFS

- Marquer des buts
- 1 contre 1
- Passe
- Se démarquer



EXPLICATIONS

Terrain de 30x25m avec 4 mini-buts. Matches à effectifs réduits.
Jouer des matchs en adaptant les règles et les consignes en fonction des objectifs visés.

CONSIGNES

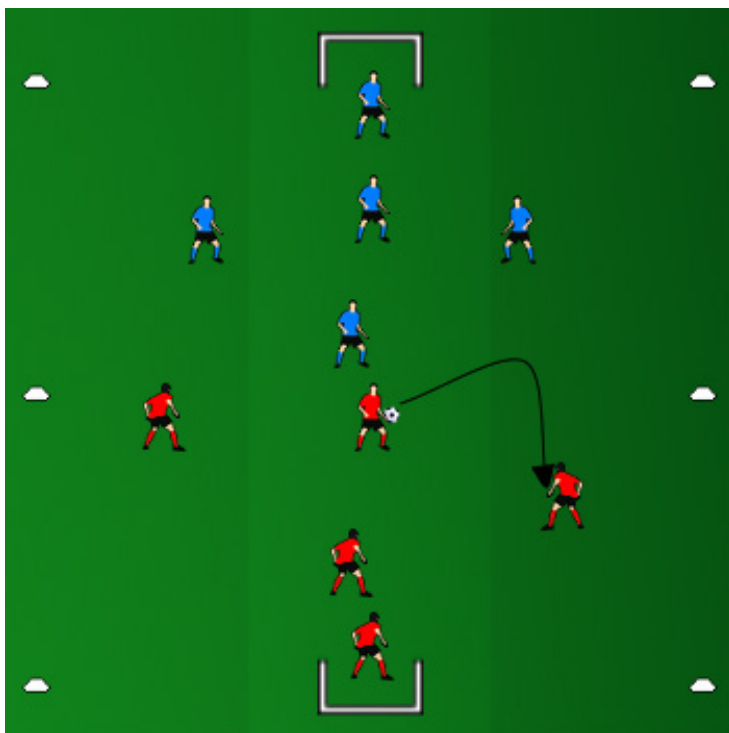
- Matchs 3c3 ou 4c4
- 2 buts ou 4 buts
- 3 ou 4 équipes (1 ou 2 équipes en attente)

VARIANTES

- Première équipe qui marque 2 buts a gagné et reste sur le terrain
- 2 minutes par match (si pas de vainqueur on change les 2 équipes)
- Tous les joueurs doivent marquer au moins une fois pour gagner
- Seul 1 joueur en particulier doit marquer
- Faire un minimum de 5 passes avant de marquer
- Marquer en une touche de balle
- Marquer après un one-two

MATCH 5 CONTRE 5 DE LA TÊTE ET DE VOLÉE

25	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
	U9+		10	20	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs), 2 buts.
THÈME : JEU DE TÊTE ET JEU DE VOLÉE					



OBJECTIFS

- Reprise de latête
- Reprise de volée
- Retourné acrobatique



EXPLICATIONS

Terrain de 30x20m. Match 5c5.
Les joueurs jouent à la main. Si le ballon tombe il y a ballon pour l'autre équipe.
Les équipes marquent uniquement de la tête ou en reprise de volée.

CONSIGNES

- Les joueurs peuvent faire maximum 2 pas en portant le ballon
- Les défenseurs peuvent intercepter une passe mais ne peuvent pas toucher le porteur du ballon
- 2 points pour un but de la tête
- 3 points pour une reprise de volée (5 pour un retourné acrobatique)

VARIANTES

- Se passer le ballon de la tête
- Jeu au pied : but de la tête ou de volée uniquement

JEU DE FINITION

26	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U13+		16	20	Ballons, coupelles, chasubles (4 couleurs), 2 buts.
THÈME :MARQUER DES BUTS					



OBJECTIFS

- Marquer des buts
- Utiliser les appuis latéraux et offensifs
- Profiter de la supériorité numérique pour marquer
- Prise de risque face aux buts adverses



EXPLICATIONS

Terrain de la taille de 2 surfaces de réparation.
Former 4 équipes de 4 joueurs.
Deux équipes jouent l'une contre l'autre. Les joueurs des 2 équipes qui ne jouent pas servent d'appuis latéraux ou offensifs.

CONSIGNES

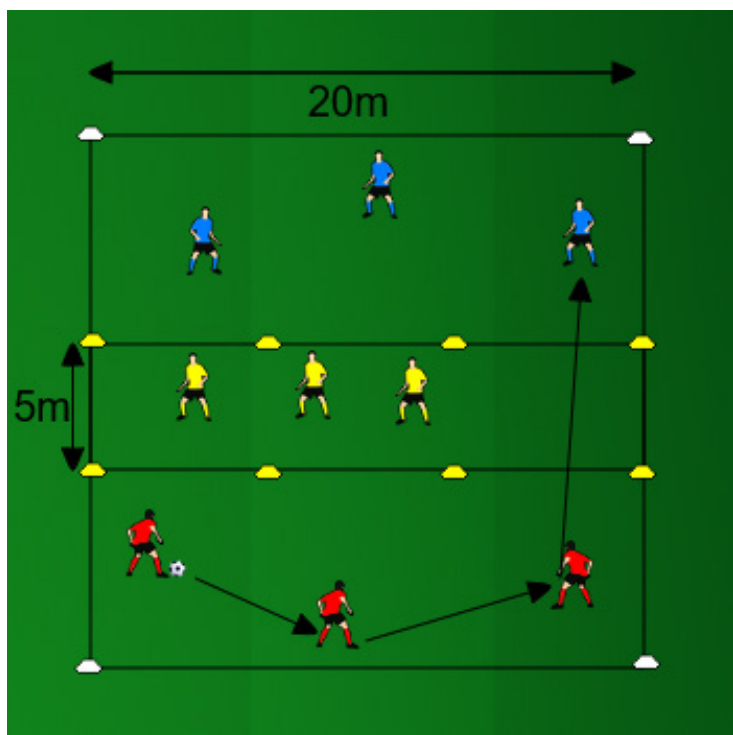
- Quand les rouges attaquent, les 2 blancs (A et B) et 2 jaunes (C et D) de la zone offensive servent d'appuis
- Quand les bleus attaquent, ce sont les 2 autres joueurs blancs et jaunes qui servent d'appuis offensifs
- Les appuis ne peuvent pas marquer ni jouer ensemble

VARIANTES

- Les appuis sont limités à 2 touches de balle
- Les appuis sont limités à 1 touche de balle
- Les appuis peuvent jouer ensemble mais pas marquer
- Le dernier défenseur joue le rôle de gardien

TROUVER L'INTERVALLE À 6 CONTRE 3

27	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U13+		9	15	Ballons, coupelles, chasubles (3 couleurs).
THÈME : LE DÉMARQUAGE					



OBJECTIFS

- Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon
- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception
- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon
- Se donner, se créer un espace de liberté
- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire

EXPLICATIONS

Terrain de 25x20m avec un couloir de 5x20m au milieu.

Rouges et bleus tentent de conserver le ballon contre les jaunes qui tentent de l'intercepter. Jaune marque 1 point par ballon intercepté. Bleus et rouges marquent 1 point par passe effectuée entre un bleu et un rouge. Changer l'équipe du milieu toutes les 2 minutes.

CONSIGNES

- Proposer des solutions de passe dans les intervalles
- Faire circuler le ballon rapidement pour déstabiliser l'adversaire
- Passer dans les intervalles



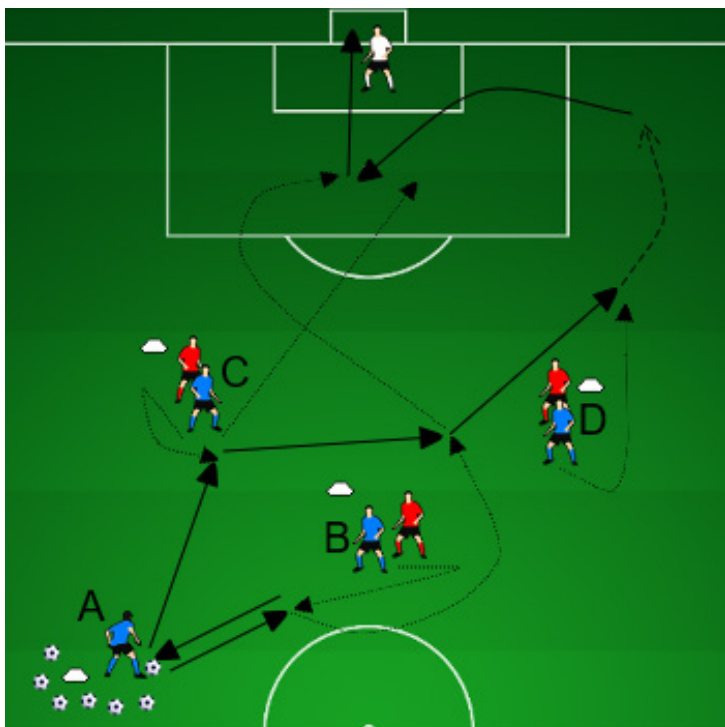
[VOIR L'ANIMATION
VIDÉO](#)

VARIANTES

- Ajouter ou enlever un jaune pour augmenter ou diminuer la difficulté

COMBINAISON DE PASSES AVEC DÉFENSEURS SEMI-PASSIFS

28	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
	U15+	⚽⚽⚽⚽	8	15	Ballons, coupelles, chasubles (2 couleurs), 1 but.
THÈME : COMBINAISON DE PASSES À 4					



OBJECTIFS

- Défense passive
- Appel contre-appel
- Qualité des passes
- Centre et finition devant le but



EXPLICATIONS

Placer les joueurs comme sur l'image.
B, C et D ont un défenseur dans leur dos.
A passe à B qui lui remet. A passe à C. C donne dans la course de B qui a demandé le ballon.
B donne sur l'aile à D qui a demandé le ballon en profondeur. D déborde et centre pour B et C.

CONSIGNES

- Appel-contre appel de chaque joueur pour se débarrasser du défenseur
- Les défenseurs sont semi-passifs : pression du défenseur mais sans intervenir
- B et C finissent devant le but (B au 2ème poteau et C au 1er poteau)
- Changer les positions et les rôles régulièrement

VARIANTES

- Les défenseurs sont actifs dans la surface pour défendre sur le centre de D
- D fait un appel croisé vers le but et va marquer

1 CONTRE 1 + FINITION (3)

29	 ÂGE	 DIFFICULTÉ	 JOUEURS	 DUREE	 MATÉRIEL
	U11+	  	9	15	Ballons, chasubles (2 couleurs), 2 buts.
THÈME : 1 CONTRE 1					



OBJECTIFS

- Utiliser les techniques de dribble (feintes, crochets, râteaux)
- Déséquilibrer l'adversaire
- Apporter vitesse et changement de rythme
- Orienter son contrôle pour s'éloigner de l'adversaire
- Protéger son ballon

EXPLICATIONS

Terrain de lataille de 2 surfaces de réparation avec 2 buts.

Former 2 équipes qui se placent comme sur l'image.

B se place à l'entrée de la surface de réparation. Quand A lui passe le ballon, C vient le cadrer.

B tente de se retourner sur son contrôle puis élimine C pour aller marquer.

CONSIGNES

- Si Rouge marque, les joueurs se replacent et un autre rouge prend la place de B
- Si Bleu intercepte, il tente de marquer dans le but opposé
- Que Bleu marque ou non après l'interception, il décroche pour demander un ballon de la part de D. C'est maintenant à E de venir cadrer C

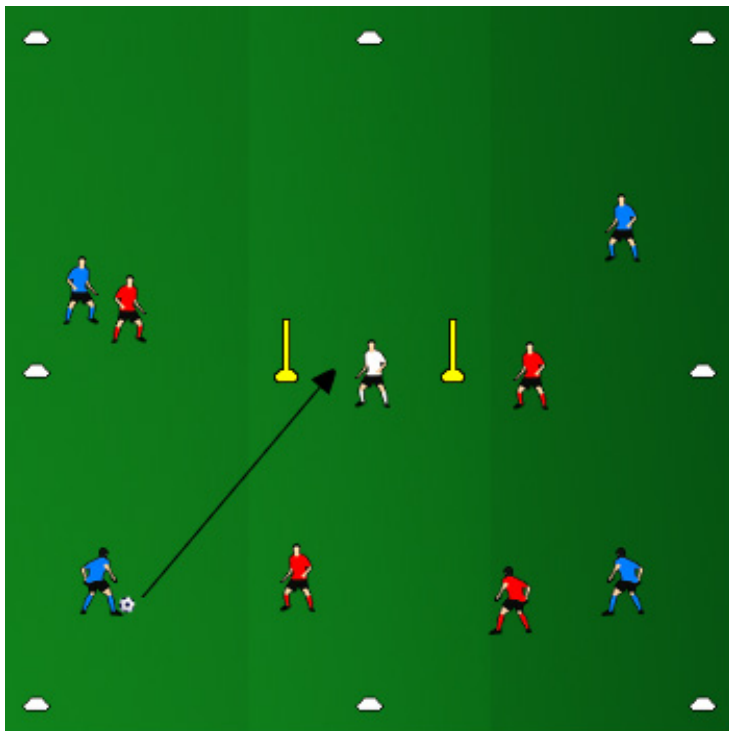
VOIR L'ANIMATION VIDÉO

VARIANTES

- Quand le 1c1 entre B et C est fini 2 autres joueurs jouent (alterner attaquant bleu puis rouge)
- 2 contre 2 : après sa passe, A accompagne B et ils jouent contre C et F
- Utiliser des mini-buts sans gardien

MATCH AVEC UN GARDIEN CENTRAL

30	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U7+		6	20	Ballons, coupelles, 2 piquets, chasubles (2 couleurs).
THÈME :MATCH					



OBJECTIFS

- Marquer des buts
- Travail du gardien de but
- Orientation du jeu
- Renverser le jeu



EXPLICATIONS

Terrain de 25x25m. Placer un but (2 piquets) au milieu du terrain.

Un gardien neutre protège les 2 côtés.

Match à 4c4. Quand un but est marqué le jeu continue.

CONSIGNES

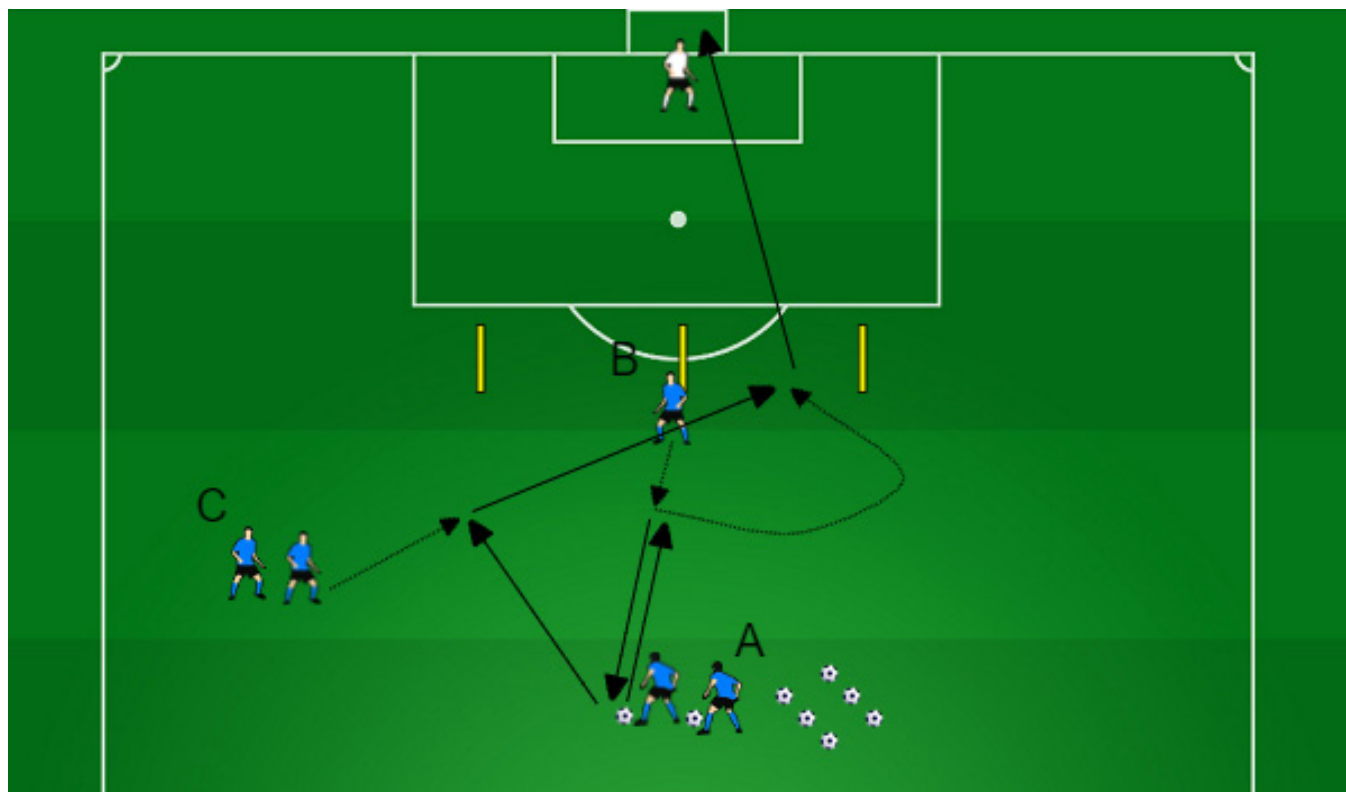
- Le gardien n'appartient à aucune équipe
- Si le gardien capte le ballon, il relance dans un espace vide
- Orienter le jeu pour contourner l'adversaire
- Se mettre en position de frappe

VARIANTES

- Le gardien relance pour l'équipe qui vient de tirer
- 5 contre 5 ; 6 contre 6

COMBINAISON ET FINITION

31	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U19-SÉNIORS		10	20	Ballons, coupelles, piquets, 1 but.
THÈME : JEU À 3					



EXPLICATIONS

Les joueurs se positionnent comme sur l'image. Source de ballons en A.
B décroche vers A. A passe à B qui lui redonne une touche. A passe à C qui a demandé le ballon vers l'intérieur. Après sa remise, B fait une course latérale en se retournant pour se mettre face au but. C lui donne le ballon dans la course. B frappe au but.
A la fin de l'action, A va en C, C en B et B en A.

OBJECTIFS

- Passes
- Timing des déplacements et des passes
- Appel-contre appel
- Tir

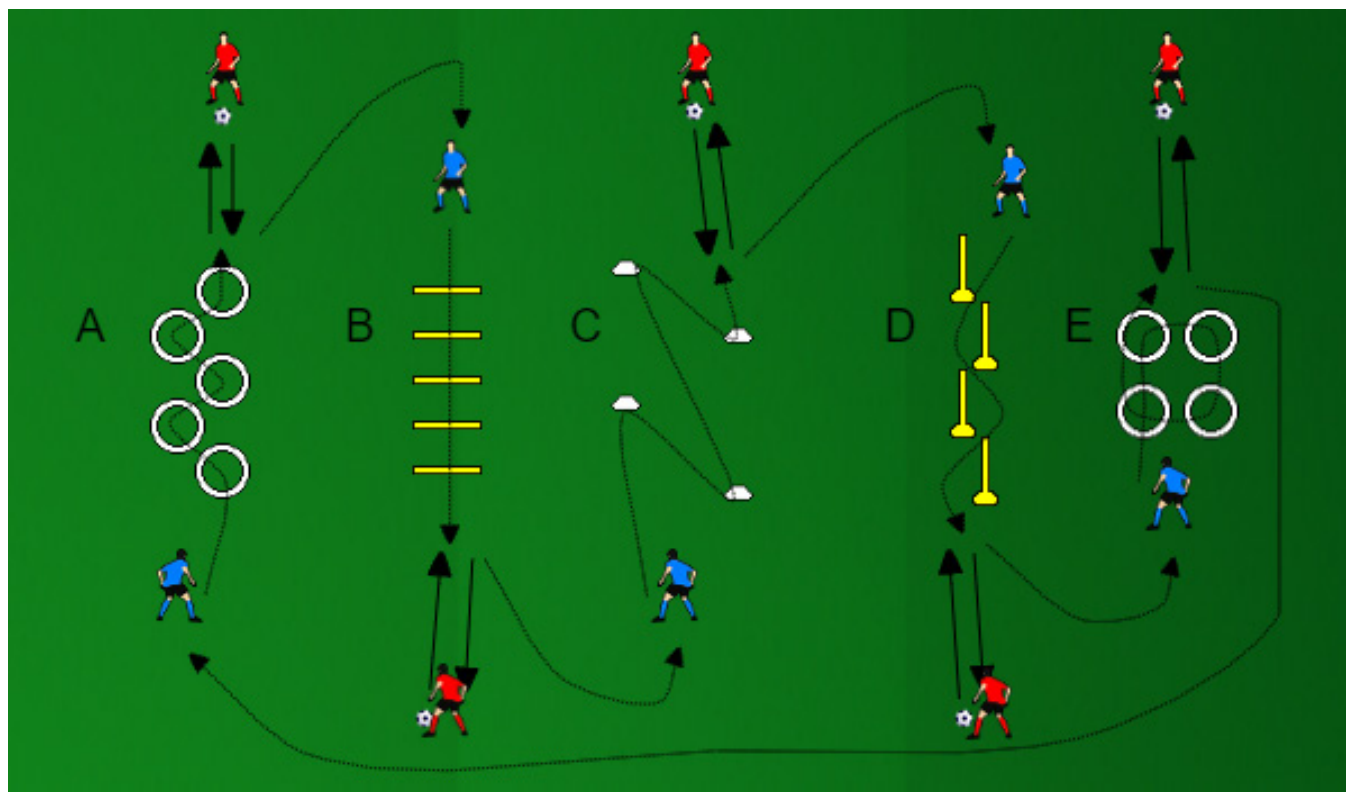
CONSIGNES

- S'appliquer sur chaque passe et frappe effectuées
- Importance du timing des courses croisées et des passes dans la course
- Jouer en une touche de balle si possible



CIRCUIT TRAINING

32	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U19-SÉNIORS	⚽⚽⚽	10	20	Ballons, coupelles, piquets, chasubles (2 couleurs), cerceaux, barres.
THÈME : COORDINATION + TRAVAIL TECHNIQUE					



EXPLICATIONS

Mettre en place le circuit avec les ateliers comme sur l'image.
Diviser les joueurs en 2 groupes.
Les bleus évoluent sur le circuit pendant 4 minutes puis c'est au tour des rouges. Etc.
Les bleus se placent chacun à un atelier.
Les rouges ont chacun un ballon.
Au signal, les joueurs commencent le circuit et vont d'un atelier à l'autre, sans s'arrêter.

OBJECTIFS

- Coordination
- Vivacité
- Travail des appuis
- Passe courte

CONSIGNES

- A : 1 appui dans chaque cerceau
- B : 2 appuis entre chaque barre
- C : un appui sur chacune des coupelles en respectant l'ordre (voir dessin)

www.coachifoot.com

Copyright © Veguy Software



- D : slalom
- E : 2 appuis dans chaque cerceau en respectant l'ordre (voir dessin)



Découvrez l'**application CoachiFoot**

La solution pour créer rapidement vos séances d'entraînement !

Obtenez dès maintenant votre accès GRATUIT à l'application COACHIFOOT, incluant 80 exercices !



L'auteur de ce livre, Cyril Vanlerberghe, vous offre une **réduction de 25 %** sur l'abonnement premium de son application CoachiFoot.

Scannez le code QR ci-dessous pour profiter de la réduction.



CoachiFoot PREMIUM, conçu pour vous faire gagner du temps, inclut :

- Plus de **800 exercices** + leurs versions animées en vidéo
- **50 séances** prêtes à l'emploi : des U7 aux Seniors + Gardiens
- **Programmes d'entraînement** prêts pour toute la saison (pour toutes les catégories de U7 à U15).
- 200 séances complètes !**
 - Création illimitée de séances d'entraînement personnalisées
 - Création illimitée d'exercices personnalisés
 - Accès à des exercices et séances complètes créés et partagés par d'autres entraîneurs !
- **50 tests pour évaluer vos joueurs** (scores, graphiques, classements, etc.)
- Évaluation des joueurs lors des matchs (technique, tactique, physique, mental)
- Création de tests et d'évaluations personnalisés
- **Compositions d'équipes personnalisées** avec vos joueurs (système de jeu, photos, numéros, etc.)