

Exercice 1



Materiel

Ballons

Dispositif

6 joueurs en cercle, deux chasseurs au centre. Faites des duos :

- 2 bleus
- 2 rouges
- 2 jaunes
- 2 verts

Mettez les deux rouges au centre et répartissez les autres joueurs comme sur le schéma. Le jeu est un taureau avec contrainte. Cela va permettre de travailler la situation dans l'espace et la justesse de décision

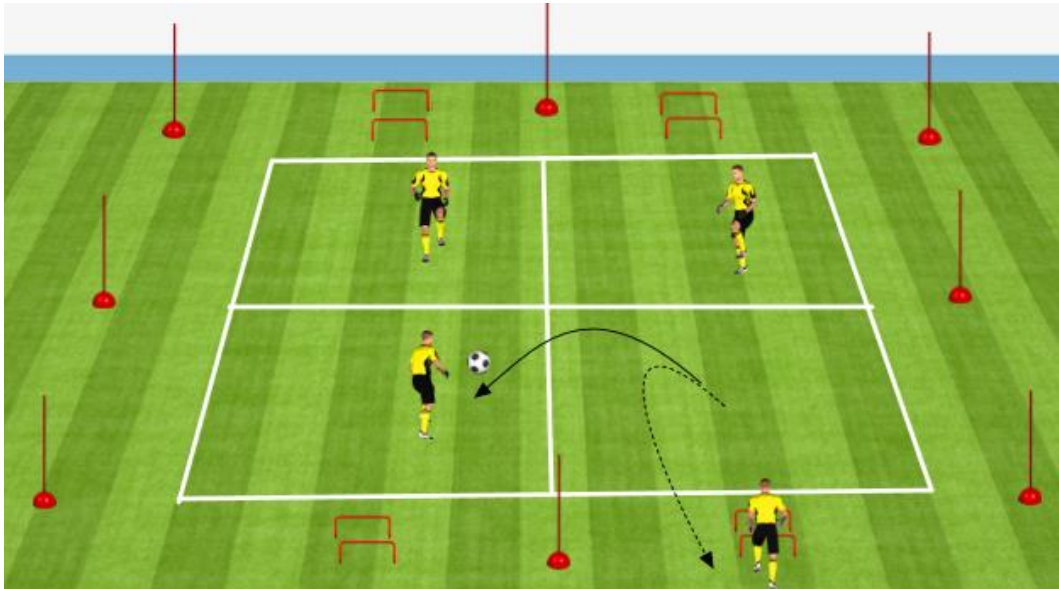
- Les bleus ne jouent qu'avec les jaunes
- Les jaunes n'ont le droit qu'à une touche de balle
- Les verts n'ont aucune contrainte

L'équipe qui perd le ballon passe au centre

Chronologie 10min

Important : L'exercice sera dans un premier temps très laborieux : beaucoup d'erreurs, de déchets techniques. Nous sommes en présence d'un exercice qui doit devenir un classique. Persévérez

Exercice 2



Materiel

- Ballons
- 4 plots
- 8 piquets
- 8 mini haies

Dispositif

Placer les éléments comme sur le schéma. Placer un joueur dans chaque zone

Le jeu est un tennis ballon entre les joueur. A chaque fois qu'un joueur touche le ballon et quand il le juge approprié il doit aller :

Soit toucher un piquet puis revenir dans son terrain.

Soit passer les haies puis revenir dans son terrain

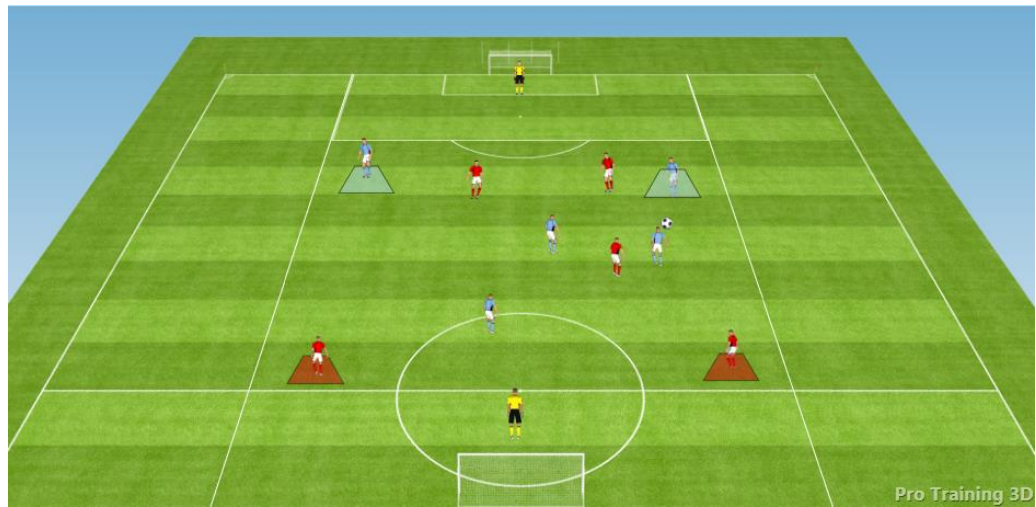
Chronologie

10 minutes

Important

Cet exercice permet d'améliorer la technique de pied ainsi que la vision périphérique tout en travaillant physiquement (capacité, puissance, force).

Exercice 3



Matériel

16 coupelles

Dispositif

Faire un terrain de la dimension du schéma, tracer à l'aide de coupelles, 4 zones de 4m par 4m.

Faire deux équipes de 5, placer un joueur dans chaque carré côté but attaqué. (les bleus attaquent en haut du terrain les carrés proche du but sont remplis par les joueurs bleus)

Les équipes doivent trouver au moins un joueur dans un carré avant de pouvoir marquer.

Les joueurs peuvent sortir du carré dès qu'ils ont été trouvé par une passe.

L'équipe en possession du ballon attaque en 4 contre 3, ou en 5 contre 3.

Si l'équipe en infériorité numérique récupère le ballon, elle doit trouver un partenaire dans un carré pour rétablir l'équipe et ensuite marquer.

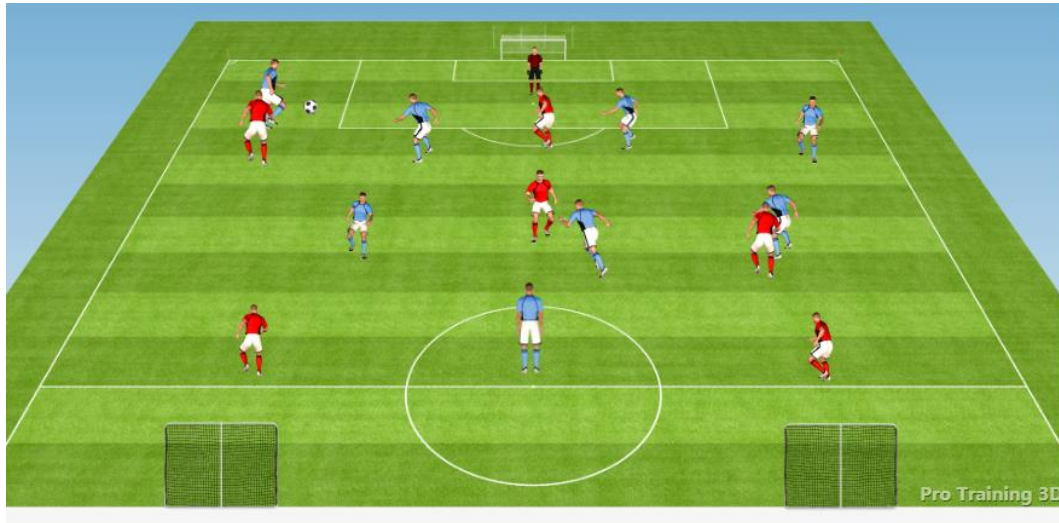
Dès qu'un but a été marqué, les joueurs reprennent les positions initiales indiquées sur le schéma
La règle du hors-jeu n'est pas utilisée.

Chronologie 12minutes + 3minutes de pause à faire deux fois

Important

Cet exercice sera utilisé en deuxième semaine avec des variantes. Il est très exigeant sur le plan physique donc respecter bien les temps de pauses et ajouter des temps de debrief sur des situations où un joueur aurait dû être disponible.

Exercice 4



Matériel

2 mini but

Dispositif

Sur un terrain correspondant au 2/3 de la distance mettre un grand but d'un côté et deux petits buts de l'autre.

Une équipe est composée d'un gardien, de 4 défenseurs, de 3 milieux et d'un attaquant.

L'autre équipe sera composée de 2 défenseurs 4 milieux et 1 attaquant.

L'objectif pour les deux équipes sera bien évidemment de marquer un but.

Le but du jeu est donc de récupérer le ballon à la perte pour l'équipe attaquant le haut du terrain. Pour l'autre ce sera de résister à ce pressing et en sortir. Donc pour l'équipe attaquant le but du haut, il va falloir dès que le ballon est perdu (perte de balle, sortie en touche etc...) s'organiser pour bloquer la relance adverse.

Pour l'autre équipe il va falloir multiplier le mouvement au niveau de la disponibilité. Le ballon doit sortir de manière la plus sécurisée possible.

L'équipe subissant le pressing marquera un point par but marqué, elle se verra attribuer un autre point si il est marqué moins de 15 secondes après une récupération.

Pour l'équipe exerçant le pressing à la perte, elle marquera un point si elle marque un but et elle marquera un autre point si elle résiste 15 secondes à la sortie de balle de l'adversaire.

Chronologie 9 minutes + 3 minutes de repos à faire deux fois

Important

Interrompre l'exercice en précisant quel doit être le positionnement de chacun en fonction du mouvement adverse. Apporter avec vous un tableau pour faire des rappels tactiques brefs. Si vous le souhaitez, vous pouvez matérialiser une ligne qui symbolisera le moment et le lieu de déclenchement du pressing. Haut de terrain, médian ou bas.

Exercice 5

Matériel

Ballons

Dispositif

Mettre en place une opposition à 11 contre 11 ou à 9 contre 9 sur un 2/3 de terrain. La seule contrainte sera :

Si le joueur précédent a joué en une touche, le suivant peut jouer en deux touches et inversement le joueur doit jouer en une touche si le précédent l'a joué en deux touches.

Chronologie

25 minutes

Important

N'hésitez pas à stopper le jeu pour effectuer des rappels sur les notions travaillées dans les exercices précédents.

Si vous êtes à la recherche de livre d'entraînement de foot contenant des séances toutes prêtes à être appliquées c'est par ici :

<https://entraimentdefoot.fr/dcouvrez-tout-les-guides-entraimentdefootfr/>

À la recherche d'une préparation physique pour la reprise cet été avec 5 semaines de séances d'entraînement ? le livre est disponible ici :

Seniors

<https://entraimentdefoot.fr/seniors-u19-prparation-physique-en-prcomptition/>

U16-U18

<https://entraimentdefoot.fr/u16-u18-prparation-physique-en-prcomptition/>

U14-U15

<https://entraimentdefoot.fr/u14-u15-prparation-physique-de-dbut-de-saison/>