

Articles from Foot-Entrainements

Séance École de Foot – La passe et +

2013-06-17 06:06:05 Jerome

C O T E

Orte, die Sie sehen sollten! Tipp: Cote d'Azur Bildergalerie

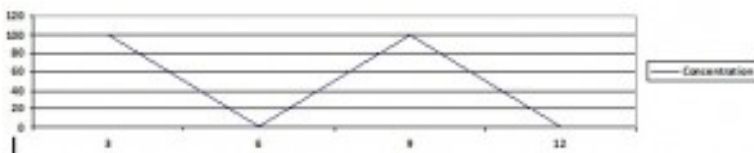


Séance École de Foot

Durée : 1 heure 30

Axe de la séance :

Cette séance est basée sur la motricité, la coordination des mouvements et sur le jeu de passe. Afin de garder les enfants concentrés, sachez qu'il faut intervenir ou couper un exercice au bout de 3 minutes. L'enfant reste concentré seulement 3 minutes, puis il commence à penser à autre chose.



[AdChoices](#)

[▶ Hôtel Var](#)

[▶ Gîte Var](#)

[▶ PDF in PDF](#)

[▶ Cote D Azur](#)

Afin de remédier à ce problème, couper l'exercice en 4, soit 4 fois 3 minutes. Quand je dis couper, ce n'est pas une pose, c'est les remobiliser pour les 3 minutes suivantes, leur expliquer comment améliorer l'exercice, leur expliquer une variante que vous rajoutez, rééquilibrer les équipes, changer les postes, etc.

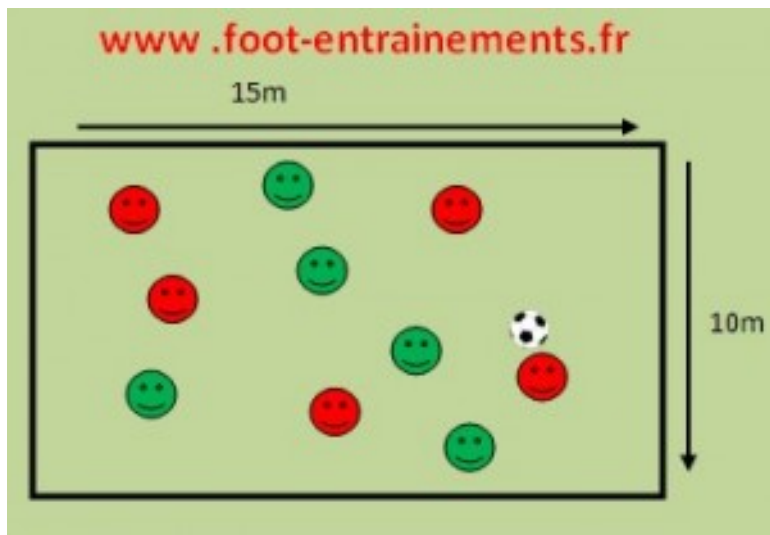
Exercice 1

Durée : 12 minutes

Matériels : 1 ballon, 4 à 6 plots pour délimiter la zone de jeu

Objectif : Jeux de mise en train par la passe

Effectif : 5 contre 5 ou 4 contre 4 ou 6 contre 6... selon effectif



Déroulement de l'exercice de football:

Faites deux équipes d'un même nombre de joueurs. Ils doivent réaliser 5 passes sans perdre le ballon pour marquer 1 point.

Variante :

Agrandir la zone de jeu

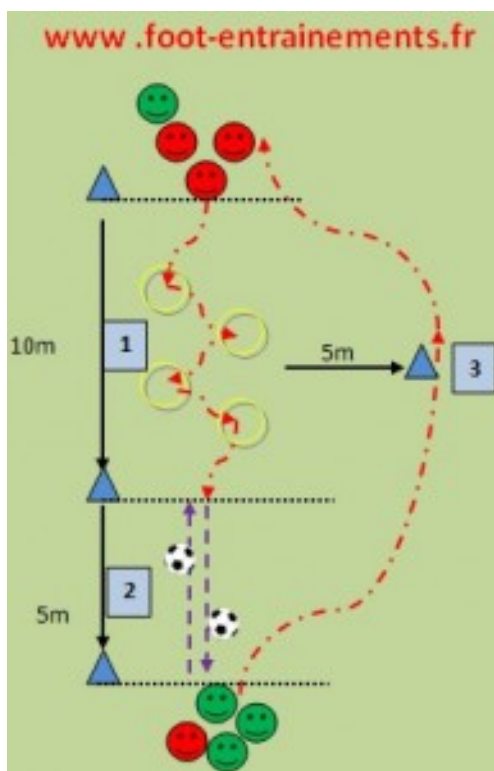
Exercice 2

Durée : 12 minutes

Matériels : 1 ballon, 4 cerceaux, 4 plots

Objectif : Coordination des mouvements et passe

Effectif : 4 joueurs minimum



Déroulement de l'exercice de football :

Disposez deux colonnes de joueurs, espacés de 15m.

Sur les 10 premiers mètres, disposez 4 cerceaux.

Les joueurs partent vers les cerceaux où ils doivent marquer un appui dans chacun d'eux (1), et à la sortie des cerceaux ils doivent demander le ballon au partenaire de la seconde colonne, et là il doit le contrôler et le ramener en conduite de balle à la seconde colonne (2).

Le passeur de la seconde colonne, une fois sa passe réalisée, part en sprint rejoindre la première colonne en passant derrière le plot placé en 3.

Variante :

Le joueur devant ramener le ballon en colonne deux après son contrôle le ramène en course arrière.

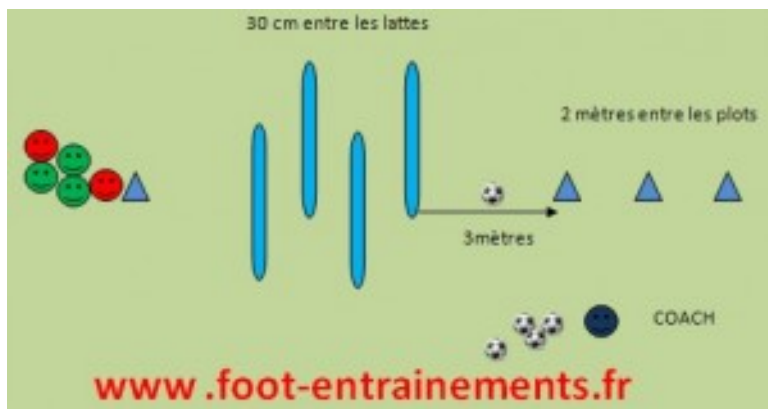
Exercice 3

Durée : 9 minutes

Matériels : 3 ballons, 4 barres ou lattes, 4 plots

Objectif : Coordination des mouvements et conduite de balle

Effectif : 2 joueurs minimum



Déroulement de l'exercice de football :

Placer un cône de départ, puis disposer 4 barres au sol et à 3 mètres de la sortie des lattes placer 3 plots espacés de 2 mètres chacun. Les joueurs partent vers les barres au sol et passent en pas-chassés entre chaque barre, puis à la sortie, ils récupèrent le ballon mis en place par vous-même et doivent réaliser un slalom avec le ballon sans le perdre et sans toucher les plots. À la sortie du slalom, ils vous ramènent le ballon puis retournent à la colonne de départ.

Les joueurs partent quand le joueur précédent commence le slalom.

Voilà la première demi-heure passé, donc imposer une pose (Hydratation) de 7 minutes et vous êtes à 40 minutes d'entraînement.

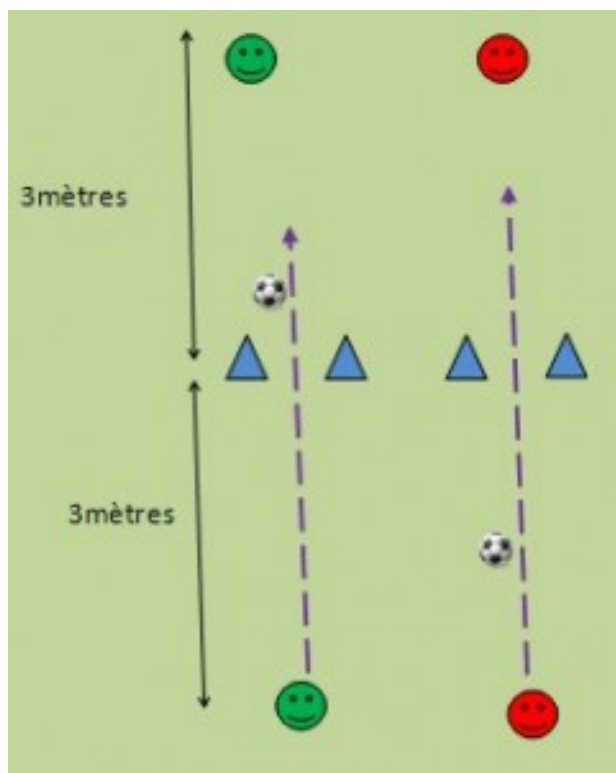
Exercice 4

Durée : 12 minutes

Matériels : 1 ballon pour deux joueurs, 2 plots pour 2 joueurs

Objectif : La passe

Effectif : 2 joueurs minimum



Déroulement de l'exercice de football :

Placer les joueurs face à face avec 6 mètres d'intervalles entre eux.

Au milieu, soit à 3 mètres de chaque joueur placer 2 cônes espace de la taille de 4 ballons.

Les joueurs doivent se faire des passes de façon à que le ballon passe entre les plots.

Variantes :

Au bout de 3 minutes, resserrer les plots façon à qu'il soit espacé de 3 ballons.

Au bout de 6 minutes, resserrer les plots de façon à qu'il soit espacé de 2 ballons.

Au bout de 9 minutes, resserrer les plots de façon à qu'il soit espacé de 1 ballon et rapprocher les joueurs de 1 pour réduire l'intervalle entre eux à 4 mètres.

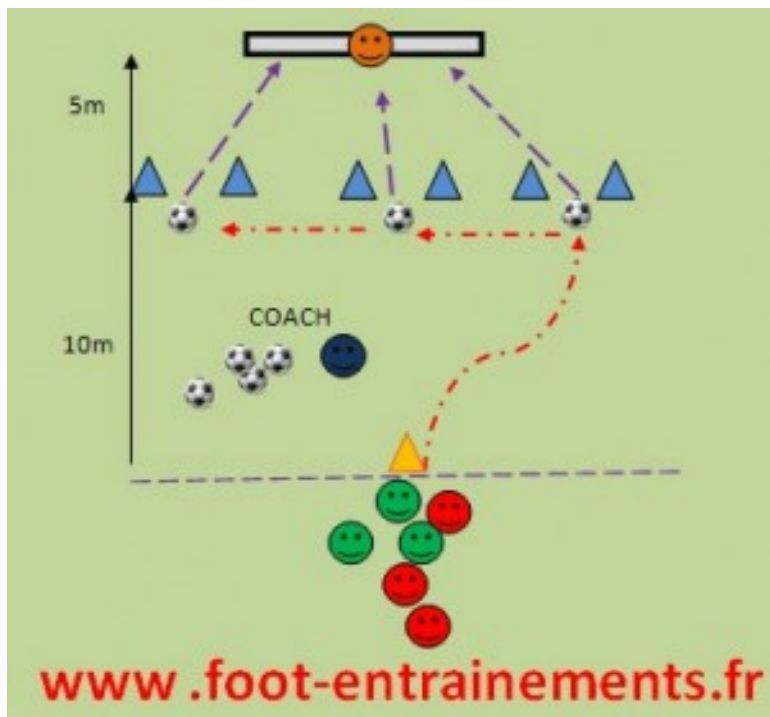
Exercice 5

Durée : 12 minutes

Matériels : 6 ballons minimum, 7 plots

Objectif : La frappe

Effectif : 2 joueurs minimum



Déroulement de l'exercice de football :

Placer à 5 mètres du but 3 fois 2 plots. Il y a deux plots excentrés sur la droite, deux plots face au but, et deux plots excentrés sur la gauche. L'éducateur place 3 ballons entre chaque plot. À 10 mètres des plots placer un plot de départ, les joueurs partent de ce plot, pour aller frapper les 3 ballons consécutivement, dans l'ordre désiré de gauche à droite ou de droite à gauche.

L'éducateur se charge de replacer 3 ballons après le passage du joueur.

Variantes :

Imposer une frappe de l'intérieur du pied pendant 3 minutes.

Imposer une frappe du coup de pied pendant 3 minutes.

Imposer de frapper du pied faible pendant 3 minutes .

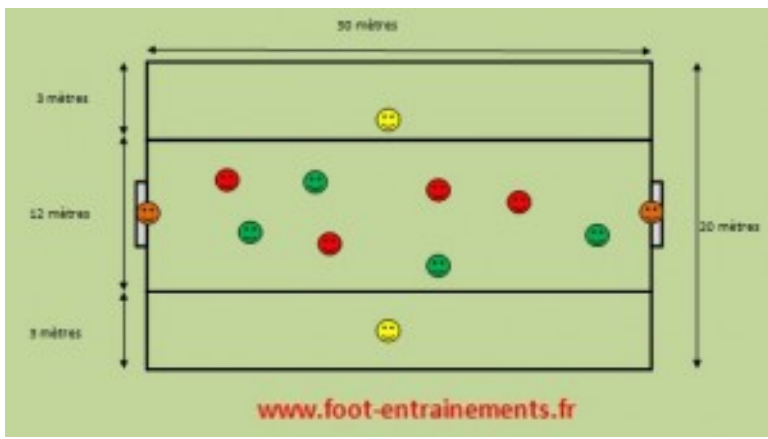
Exercice 6

Durée : 20 minutes

Matériels : 1 ballon, 8 plots pour délimiter le terrain

Objectif : Mise en pratique de la séance

Effectif : 10 joueurs minimum



Déroulement de l'exercice de football :

Réaliser un terrain de 30 mètres par 20 et délimiter 2 couloirs de 3 mètres de large chacun. Dans ces couloirs, y placer 2 jokers. Placer 2 buts avec deux gardiens. Dans la partie principale, fais un 5 contre 5 (selon effectif). Les joueurs doivent marquer comme en match, mais le ballon doit être passé par un joker au moins une fois pendant la possession de balle pour que le but soit validé. Aucun joueur ne doit entrer dans les couloirs hors mis l'équipe n'ayant pas la possession de balle.

Variantes :

De la 3^e à la 6^e minute enlever l'obligation de passer par les jokers. Théoriquement entre la 0 et 3^e minutent ils auront mieux fait tournée le ballon grâce au joker que lors de la 3^e à la 6^e minutes donc à vous de les sensibiliser là-dessus. (Comparaison du nombre de bu marqué)
À la 12minutes retiré les couloirs.



Ceux qui ont lu cet article ont aussi aimé :

- [Dribble et Frappe](#)
- [Faire coulisser les défenseurs](#)

- Physique – Technique – Frappe
- Une Deux puis frappe
- Séance physique type VMA

Partager :

- Facebook
- Twitter
-