

Catégories : U11 et U13

Nbre d'exercices : 36

16h d'exercices

**De la passe à la
Finition en
12 séances
d'entraînements**



Sommaire

- Séance 1
 - .1 Thème de l'exercice 1 : Passe et contrôle
 - .2 Thème de l'exercice 2: Angle de passes
 - .3 Thème de l'exercice 3: Jeu de passes

- Séance 2
 - .1 Thème de l'exercice 1 : Échauffement : contrôle + touche
 - .2 Thème de l'exercice 2: Jeu avec relais
 - .3 Thème de l'exercice 3: Du mouvement pour passer

- Séance 3
 - .1 Thème de l'exercice 1 : l'Epervier
 - .2 Thème de l'exercice 2: Appuie et remise pour finir
 - .3 Thème de l'exercice 3: Conduite puis frappe

- Séance 4
 - .1 Thème de l'exercice 1 : Passe courte et rapide
 - .2 Thème de l'exercice 2: Exercice passe et remise
 - .3 Thème de l'exercice 3: Passe décisive

- Séance 5
 - .1 Thème de l'exercice 1 : Contrôle et enchaînement
 - .2 Thème de l'exercice 2: Solution de passes
 - .3 Thème de l'exercice 3: Solution en supériorité numérique

- Séance 6
 - .1 Thème de l'exercice 1 : Une- Deux
 - .2 Thème de l'exercice 2: 1-2 en profondeur et centre
 - .3 Thème de l'exercice 3: 1-2 + frappe

- Séance 7
 - .1 Thème de l'exercice 1 : Améliorer passe courte
 - .2 Thème de l'exercice 2 : Occuper l'espace
 - .3 Thème de l'exercice 3 : Faire tourner et trouver l'appuie

Séance 1 - Durée 1h30

Exercice 2

Thème de l'exercice : Angle de passe

Durée de l'exercice : 20 minutes

Matériel nécessaire : 3 plots + 1 ballon pour 2 joueurs

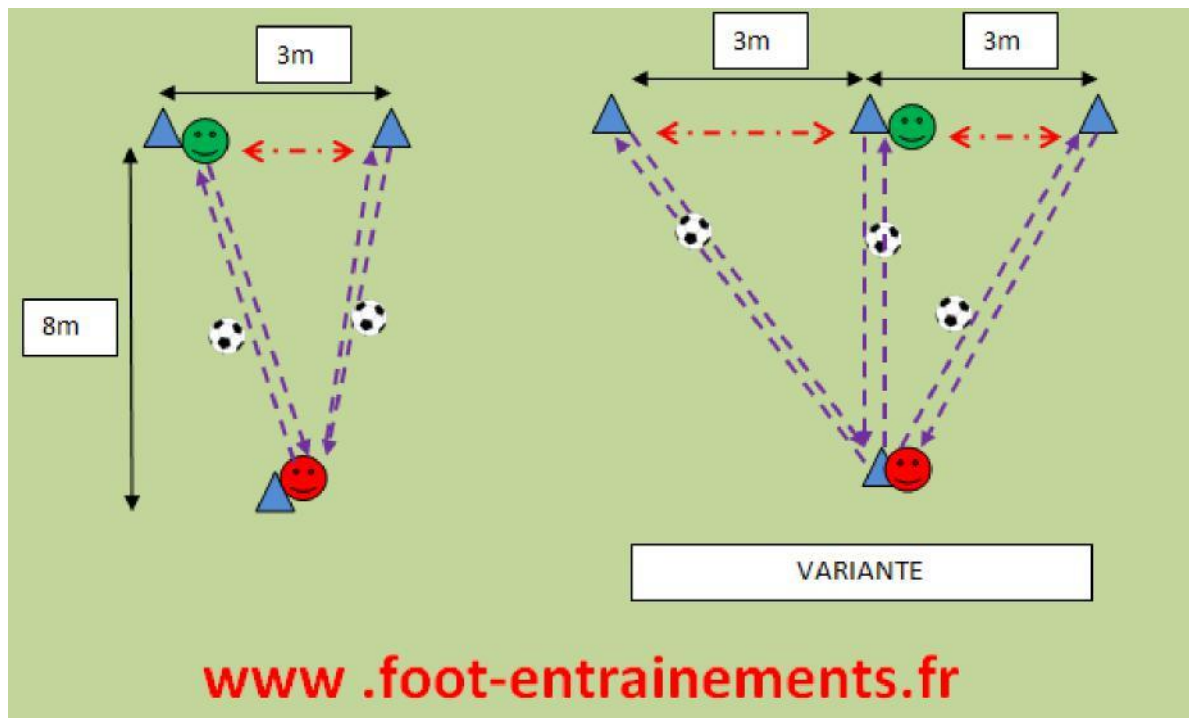
Déroulement de l'exercice :

Cet exercice permet le travail de l'angle de passe et de la remise. Dans le schéma ci-dessous le joueur rouge a le ballon il le passe au joueur vert qui lui remet puis il se place au deuxième plot pour à nouveau recevoir le ballon et le retransmettre au joueur rouge.

Au bout de 10 min inverser les joueurs verts deviennent rouges et vis vers ça.

Variante :

Mettre 3 plots au lieu de 2.



Séance 1 - Durée 1h30

Exercice 3

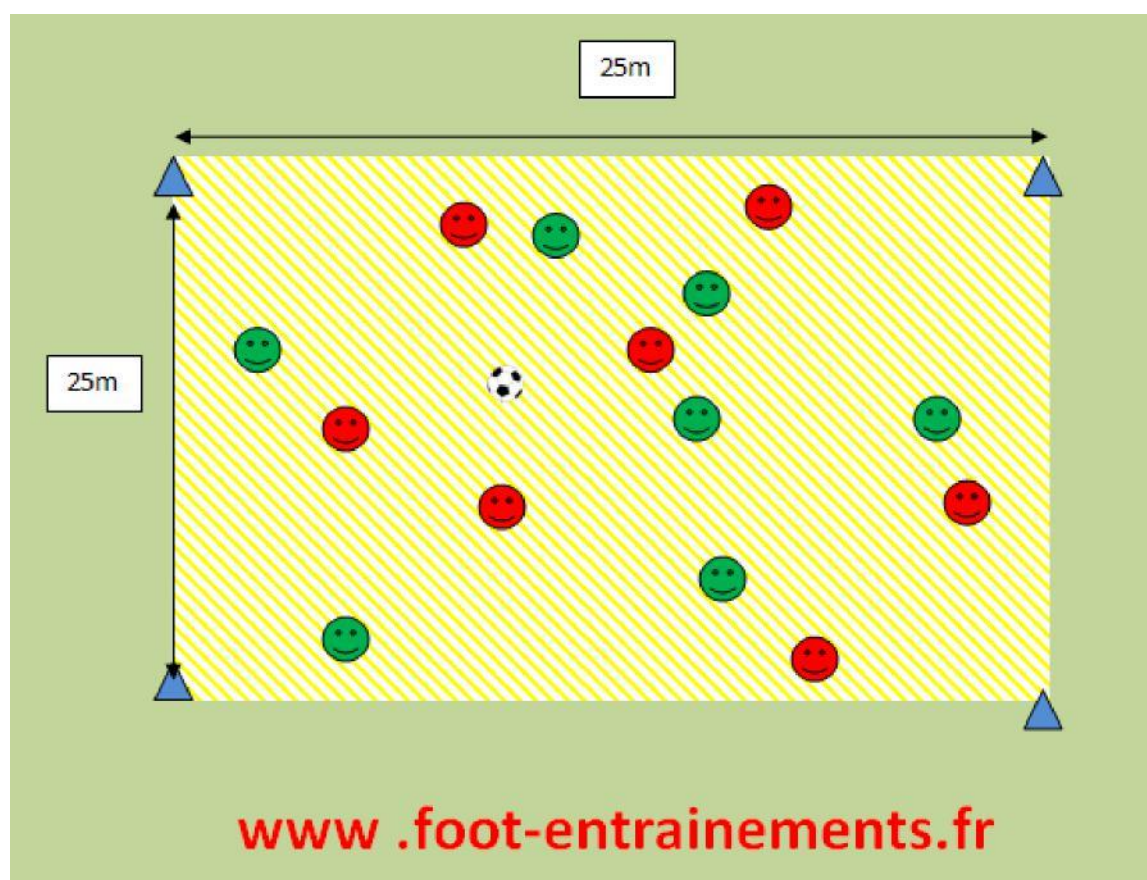
Thème de l'exercice : Jeu de passe

Durée de l'exercice : 20 minutes

Matériel nécessaire : plots pour délimiter le terrain + 1 ballon

Déroulement de l'exercice :

Jeu très simple, créer 2 équipes dans un carré de 25 par 25 (selon effectif). Les joueurs doivent marquer le plus de points possible et pour y arriver il leur faut réaliser 10 passes consécutives. Si une équipe arrive à 10 passes, ils continuent à jouer, mais le compteur de passe repart de 0.



Séance 2 - Durée 1h30

Exercice 2

Thème de l'exercice : Jeu avec relais

Durée de l'exercice : 20 minutes

Matériel nécessaire : 4 constri-foot ou mini but, 6 plots pour délimiter le terrain

Déroulement de l'exercice :

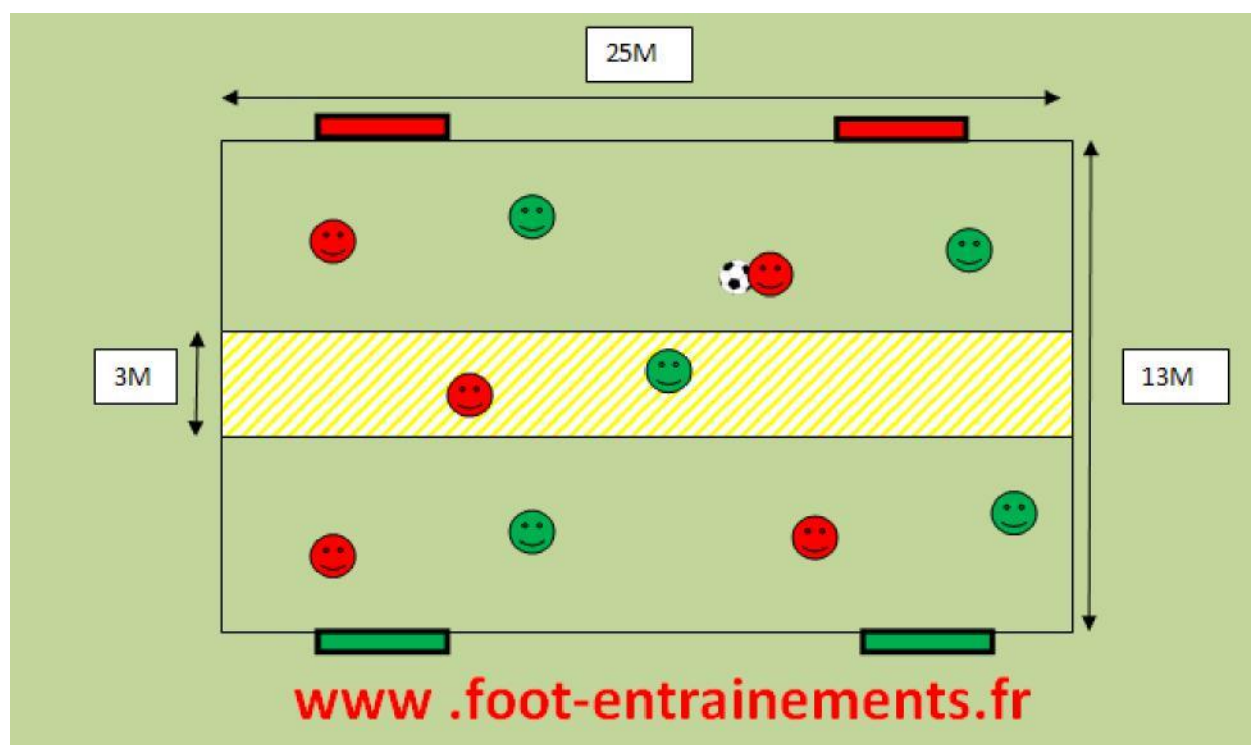
Délimiter un terrain de 25m par 13m avec une zone centrale de 3m. De chaque côté de cette zone de jeu, placer deux buts. Répartir deux équipes de 5 joueurs, dont 1 joueur de chaque équipe présent dans une zone centrale de 3m de large sur toute la longueur. Ces joueurs n'ont pas le droit d'en sortir.

Les joueurs doivent trouver les attaquants de leurs équipes en passant obligatoirement par le joueur de la zone centrale.

Il est aussi possible de trouver l'attaquant, si le défenseur s'appuie sur le joueur du centre, et que ce dernier lui remet, alors là, le défenseur peut transmettre à l'attaquant.

Demander uniquement du jeu au sol, si balle en hauteur alors balle à l'adversaire.

Pensez à compter les points.



Variantes :

Autoriser l'attaquant à décrocher en zone centrale, en revanche ce dernier est limité à une touche de balle pour remiser sur le joueur du milieu ou sur le défenseur.

