

# De l'avant pour le foot à 11

---

*Des jeux offensifs pour marquer...*





**Table des matières**

1. JEU N° 1 - GOALLL SUR UNE BELLE ATTAQUE ECLAIR ..... 4

2. JEU N° 2 -BUTTTT APRES UNE BELLE CONSERVATION..... 5

3. JEU N° 3 – LA DEFENSE EN PLACE A FAILLI ET A PRIS UN BUT ..... 6

4. JEU N° 4 – IL PREND SA CHANCE ET VA AU BUT..... 7

5. JEU N° 5 – QUEL FRAPPE ! AUCUNE CHANCE POUR LE GARDIEN ..... 8

6. JEU N° 6 – ILS PASSENT PAR-DESSUS LA DEFENSE ET MARQUENT !..... 9

7. JEU N° 7 – SON CONTROLE LUI A PERMIS DE FAIRE LA DIFFERENCE ! .... 10

8. JEU N° 8 – BUT SUR UN CENTRE DE ... ET GOAL !!!! ..... 11

9. JEU N° 9 – ILS MARQUENT AVEC UN BLOC HAUT ..... 12

10..... JEU

N° 10 – IL MARQUE APRES UNE BELLE REMISE ..... 13



## Présentation de cet E-book

---

Cet e-book est mis à votre disposition pour vous faciliter votre travail d'éducateur de football. En effet, tant que l'on ne vit pas de ce métier, on n'a pas tout notre temps pour préparer les séances. Le travail lié à la vie de famille et j'en passe, réduisent la possibilité d'organiser ces séances.

Il est pour toutes les catégories du foot à 11 puisqu'il est basé sur du demi terrain mais certains jeux sont adaptables au foot à 8. Certains jeux en revanche, peuvent paraître complexes mais cela reste du foot donc prenez le temps de l'expliquer. Je le dit avec 4 années d'éducateur U15 où j'ai utilisé quelques jeux à la base pour des seniors...

Donc après ce constat, je ne peux pas faire mieux que vous aider en vous proposant ce support. Vous ne découvrez pas foot-entrainements et vous savez donc que je fais de mon mieux pour vous proposer chaque semaine de nouveaux exercices pour répondre à vos attentes.

Cet e-book répond aux entraîneurs qui prônent le jeu offensif ou qui souhaitent s'y mettre... En effet, je l'ai fait car je suis de ce type de coach !! Ma phrase préférée est : «Ce n'est pas grave les gars si l'on prend 4 buts tant que nous nous en mettons 6 !! »

Voici 10 jeux sur demi-terrain pour votre ou vos équipes de U15 à Seniors.

Le foot c'est de la technique mais aussi et surtout des jeux ! Alors en avant avec 2 jeux par séance d'entraînement, soit 4 jeux par semaine. Dans cet e-book vous avez de quoi varier et améliorer vos jeux offensifs pour répondre aux différentes situations de jeux lors de vos rencontres.... Regardez les intitulés des exercices qui reprennent les commentaires de match...

Bon entraînement et merci de votre fidélité.

Sportivement, Jérôme.





**4. Jeu N° 4 – Il prend sa chance et va au but**

**Durée :** 15min

**But :** Garder l'avance

**Matériel :** 6 constrict foot, 6 cônes 2 coupelles

Ce jeu oblige les attaquants a bien assurer leurs contrôles orientés pour rapidement aller vers le but sans se faire reprendre. Si un attaquant reçoit un ballon et l'oriente pour passer entre deux défenseurs en se dirigeant vers le but, alors il doit allez au bout.

Dans l'exercice ci-dessous les attaquants doivent passer dans une des 3 portes en conduite de balle et finir sur un face à face avec le gardien. Cela donnera 2 points à l'équipe mais si l'équipe frappe d'en dehors de la surface cela donne 1 point (Cette règle évite d'avoir des défenseurs qui campe devant les portes...)

Les défenseurs en plus de pouvoir aller marquer dans une des 3 portes orange, ne peuvent rentrer dans la surface de réparation avant ou après qu'un joueur soit passé dans une porte.

**Variantes :**

- > Limiter le nombre de touches aux attaquants
- > 3 secondes pour marquer après avoir passé une porte



**Vos annotations – Remarques :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....