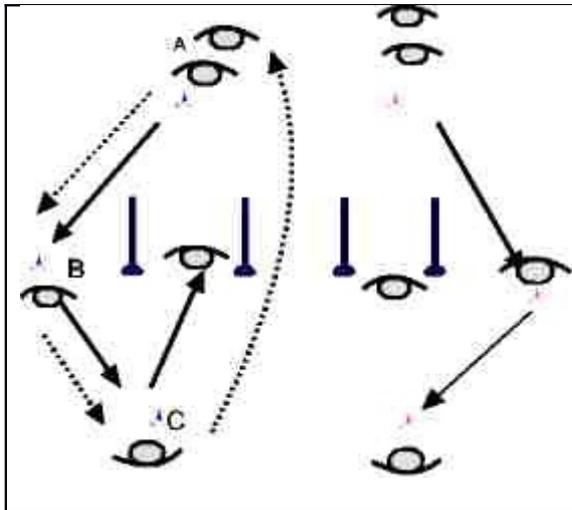


LE FOOTBALL A 5 des U7-U9

Entraînement : Eveil technique



Titre : La passe, le tir

OBJECTIFS :

Eveil à la passe et à la frappe

Matériel, organisation : 6 plots, 4 country
foots

5 à 6 joueurs sur un but

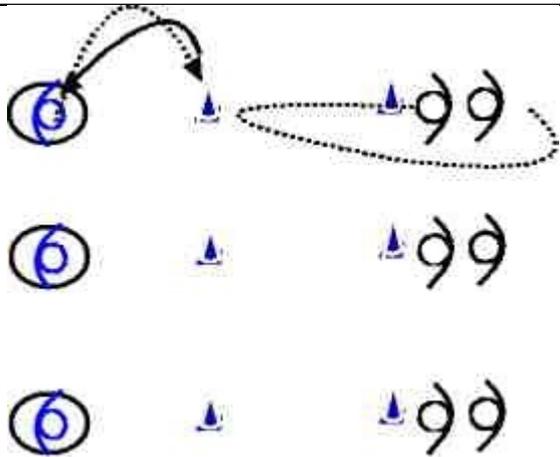
Déroulement :

Le joueur A fait une passe à B puis prend sa place B fait une passe à C qui tire au but B va en C et C va en A

Compter le nombre de but par équipe

Commentaires

Avec les débutants dissipés, ce jeu devient trop difficile à gérer par un seul éducateur peu expérimenté. Quand les enfants ont compris et qu'ils se gèrent, cet exercice est très intéressant



Titre : Le festival des passes

OBJECTIFS : Habileté motrice lancer- attraper et gérer le stress en situation de jeu.

Matériel, organisation :

6 cônes, 3 cerceaux placés à 15 m , contenant chacun une balle,3 cônes à 2 m du cerceau.

Durée : 10 minutes

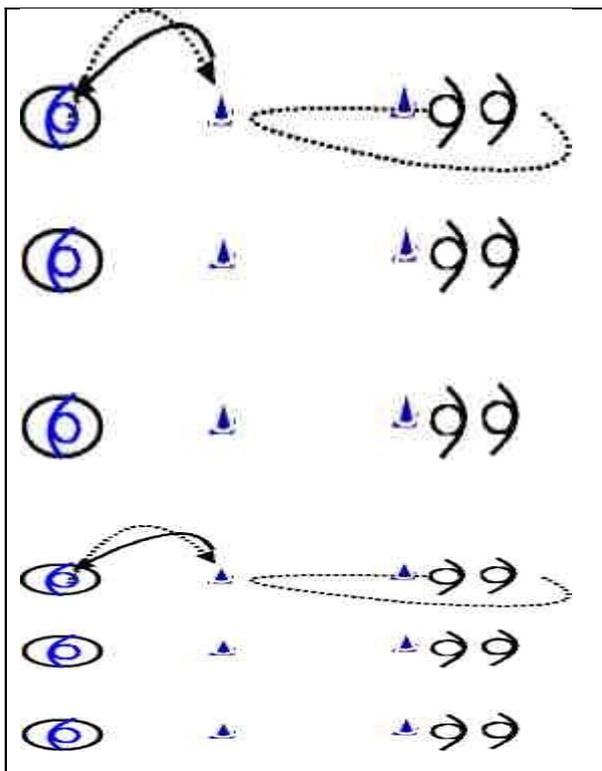
Déroulement du jeu :

Former 3 ou 4 équipes de 3 ou 4 joueurs. Les joueurs sont numérotés et sont disposés par équipe derrière chaque cône

L'éducateur appelle un numéro. Le joueur, de chaque équipe, dont le numéro a été appelé, se place à l'intérieur du cerceau puis saisit la balle.

Puis à tour de rôle, les joueurs de son équipe courent jusqu'au plot, reçoivent le ballon du lanceur, la lui renvoient et reviennent en courant taper dans la main de leur partenaire et s'asseoir à leur place (les passes manquées doivent être refaites).

L'équipe assise en premier gagne 4 points, la



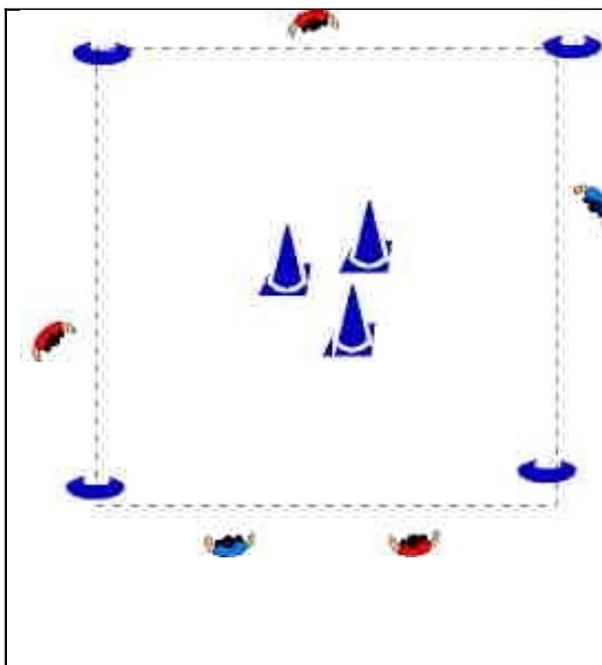
seconde trois, etc.

Variante :

Ajouter une tâche motrice (par exemple tourner autour d'un piquet) sur le parcours. Faire ce parcours avec la passe au pied

Commentaires :

L'intérêt de ce jeu tombe vite s'il n'y a pas d'animation de l'éducateur. Au cours du jeu il faut insérer des obstacles (haies, plots, cerceaux,) pour le rendre plus dynamique



Titre : Eveil à la frappe Faire tomber les quilles

OBJECTIFS : apprendre à frapper dans la balle

Matériel, organisation : 4 coupelles, 3 ou 4 quilles

4 à 8 joueurs

Durée: 10 minutes

Déroulement du jeu :

Les joueurs sont repartis autour du carré et font tomber les quilles avec la ballon

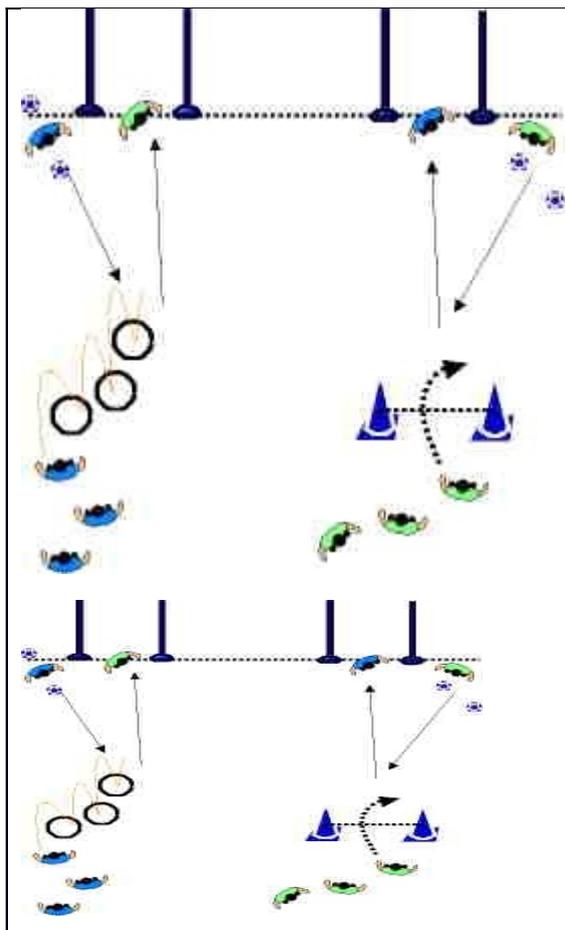
Variante

Faire 2 équipes de 4 sur 2 côtés du carré ou 4 équipes de 2

Compter le nombre de plots tombés par équipe par équipe.

Commentaires :

Les enfants s'amuse. Les enfants utilisent l'intérieur du pied pour frapper, l'éducateur doit leur montrer l'utilisation du coup de pied.



Titre : frappe après un saut

OBJECTIFS : Enchaînement de deux praxies* : saut, frappe (Dissociation segmentaire)

Matériel, organisation :

- 1 but et une haie
- 1 but et 3 cerceaux
- 2 équipes de 4

Déroulement :

Les joueurs avec le ballon sont à côté du but, à droite puis à gauche, et font une passe à leur partenaire après que celui-ci a franchi la haie (30cm) ou sauté dans les cerceaux. Compter le nombre de buts marqués par équipe

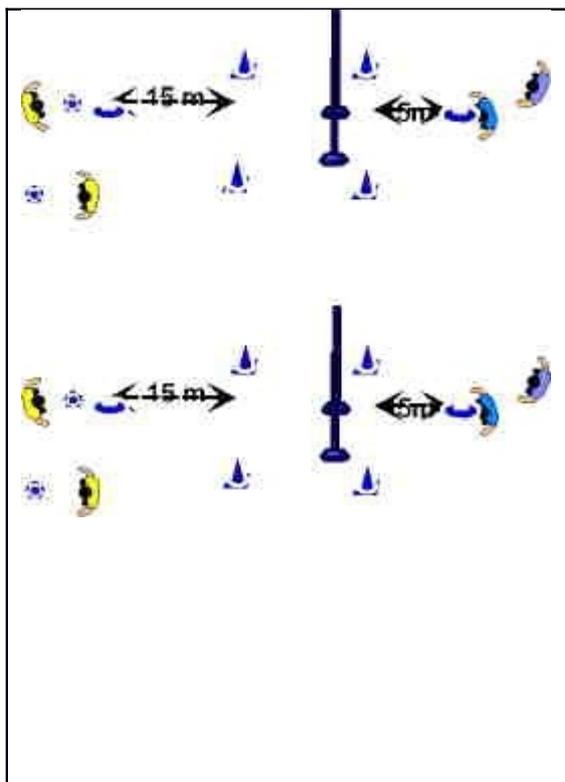
But : maintenir l'équilibre après le et enchaîner sur le tir

Variables :

Changer la position du passeur

Praxies : la praxie est un élément de coordination exemple sauter, courir, marcher, ramper, tirer, frapper

Commentaires : Cet exercice est attractif



Titre : Eveil technique

OBJECTIFS : Accéder rapidement à la cible pour marquer

Matériel, organisation :

- 1 ballon pour 2 / chasubles / but / coupelles ou plots

Déroulement

Placé l'attaquant avec le ballon (joueur jaune) à 15 m

Placé le gardien à 5 m derrière le but;

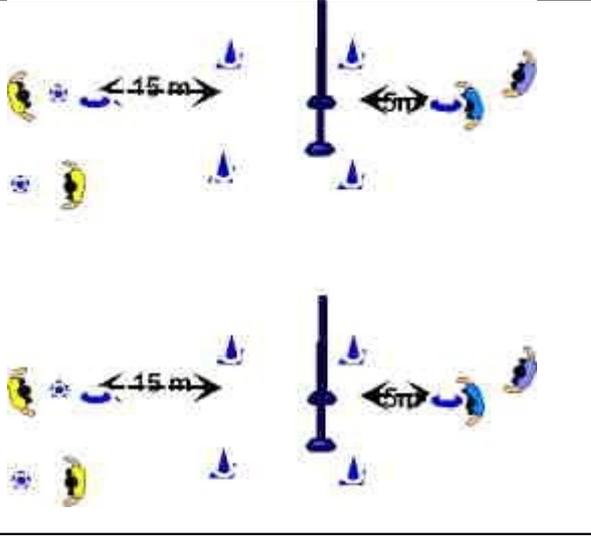
Au signal de l'entraîneur les joueurs démarrent. , l'attaquant conduit le ballon jusqu'à la zone indiquée par les plots puis frappe au but.

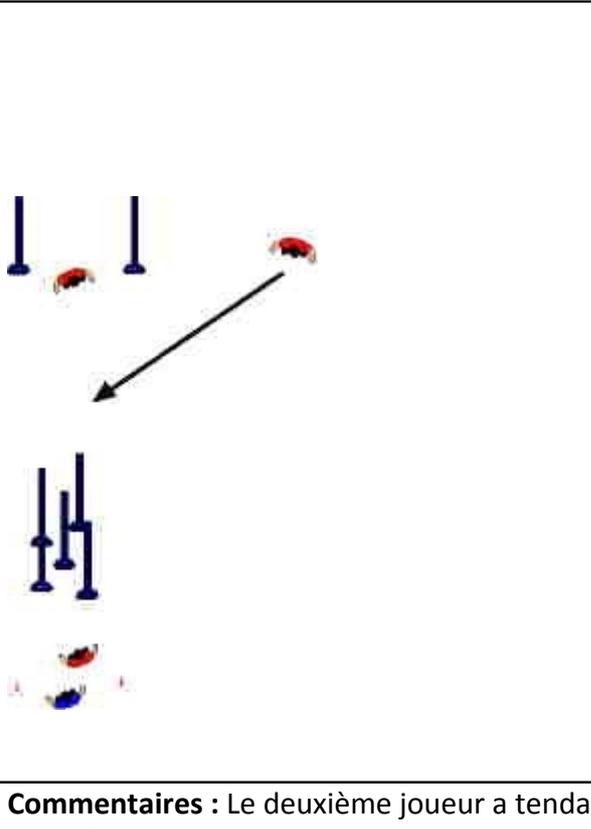
Le défenseur va attaquer le porteur de balle pour l'empêcher de tirer.

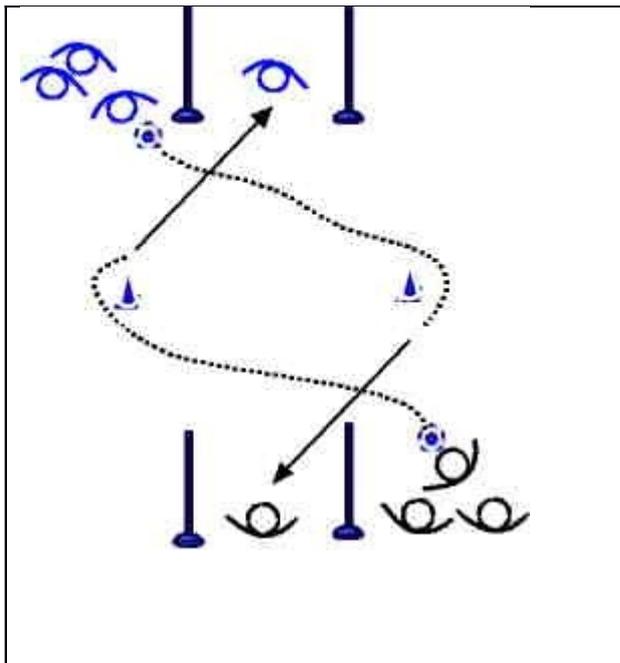
Compter le nombre de buts marqués.

Rotation des joueurs après 10 passages.

But : Marquer Pour l'(es) attaquant(s) :

	<p>Atteindre la zone pour pouvoir tirer et marquer (départ à 15 m de la zone). Pour l'(es) défenseur(s) : Intervenir dès que l'attaquant atteint la zone, Variables : Réduire ou augmenter le handicap du défenseur.</p>
<p>Commentaires : Travail de la vitesse de réaction</p>	

	<p>Titre : La forée</p> <p><u>OBJECTIFS :</u> _Eveil passe frappe</p> <p><u>Matériel, organisation :</u> 2 plots, 6 à 8 country foot</p> <p><u>Déroulement</u> Placer 5 à 6 country foot en quinconce pour que les joueurs réalisent un slalom. Au signal, les deux joueurs placés l'un derrière l'autre doivent passer dans la forêt. Le premier qui sort reçoit le ballon de l'éducateur et tire au but Pour marquer l'emplacement des joueurs utiliser des coupelles de couleurs différentes. Faire 2 ateliers</p> <p>Le signal est fourni par l'éducateur (sifflet, coupelle,..) ou par le premier joueur qui commande le démarrage.</p>
<p>Commentaires : Le deuxième joueur a tendance à anticiper le départ. Jeu très intéressant, les enfants s'amuse bien</p>	



Titre: Le meilleur marqueur

OBJECTIFS : habileté motrice : la conduite, la frappe

Matériel, organisation :

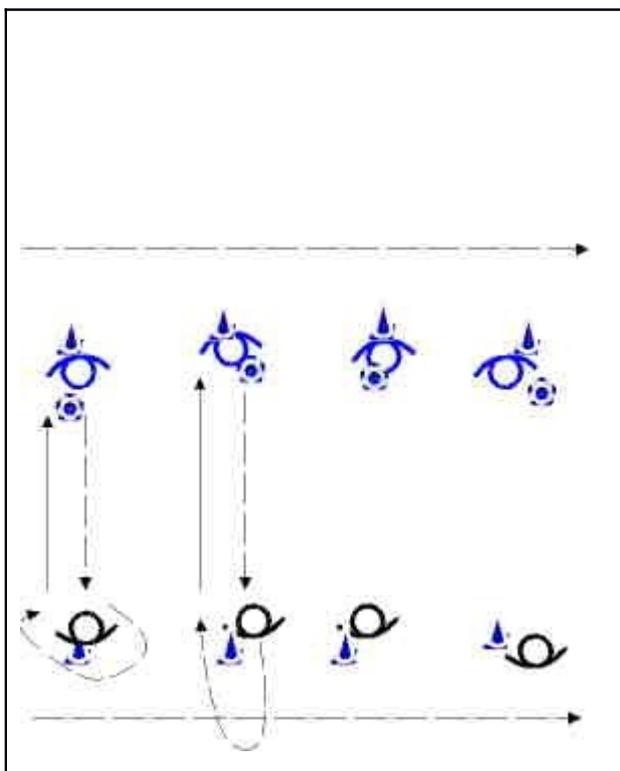
4 piquets, 2 cônes, 1 ballon par joueur

Durée : 15-20 minutes

Déroulement du jeu :

Au signal, les joueurs placés sur le côté de leur but partent avec le ballon au pied contournent les plots et frappent au but. Les seconds joueurs partent dès que le ballon a été frappé. Le joueur qui a tiré revient sans gêner derrière son but. Chaque équipe compte le nombre de but marqué sur un passage.

Commentaires : Les entraîneurs peu avertis ou trop stricts se laisseront dépasser par les enfants Attention à l'animation Arrêter les joueurs après chaque tir et les faire revenir derrière leur but sans aller chercher le ballon immédiatement;



Titre : Les passes

OBJECTIFS : habileté motrice: La passe

Matériel, organisation :

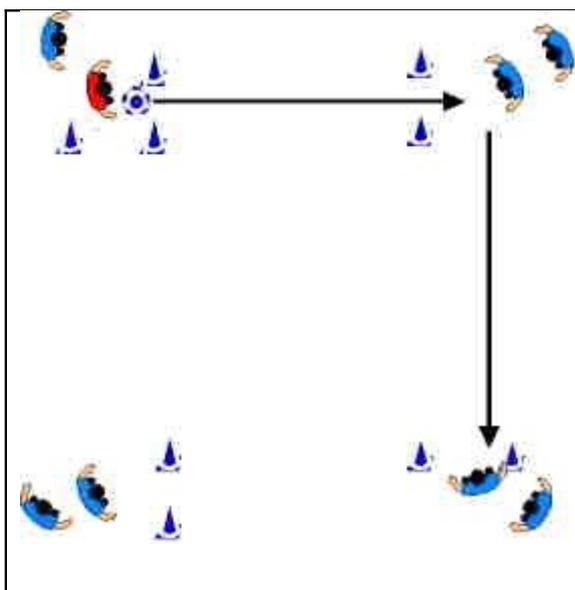
8 à 12 cônes 1 ligne blanche

Durée : 10 minutes

Déroulement du jeu :

Les joueurs sont placés face à face près d'un plot. Le joueur qui a le ballon fait une passe à son partenaire qui le contrôle puis contourne le plot et adresse une passe à son partenaire qui va exécuter un crochet derrière la ligne blanche. On peut commencer en faisant les passes à la main puis quand l'exercice est compris faire les passes avec le pied.

Commentaires : Démontrer chaque partie séparément d'abord la passe simple puis la réception du ballon puis le contournement du plot, puis la position du pied lors du crochet derrière la ligne blanche. Tous les enfants ont été très attentifs et ce sont appliqués quel que soit le niveau



Titre : passe et suit

OBJECTIFS : Eveil frappe passe

Matériel, organisation :

9 plots ou country foot, 6 à 10 joueurs

Déroulement

Les joueurs placés derrière les plots doivent passer le ballon à un partenaire et aller se placer derrière l'autre qui attend

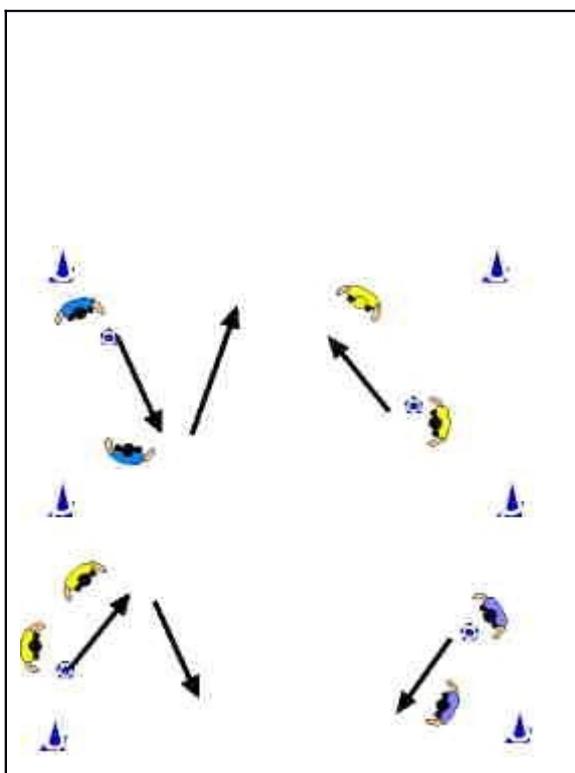
Veiller à :

Utiliser les deux pieds

Utiliser les bonnes surfaces de contact

Demander que les épaules soient face au partenaire

Commentaires : Cet exercice est trop difficile pour des débutants premières années. Il est recommandé pour les U9. Faire une démonstration en expliquant les points difficiles : placer les épaules face au partenaire qui va recevoir le ballon, utiliser la bonne surface de contact, placer correctement le pied d'appui Il faut que chaque enfant prenne le temps de faire une passe correcte.



Titre : Eveil technique la passe en mouvement

OBJECTIFS : Conduire, s'informer, passer, garder son avance.

Matériel, organisation :

1 ballon pour 2, 6 cônes

Déroulement

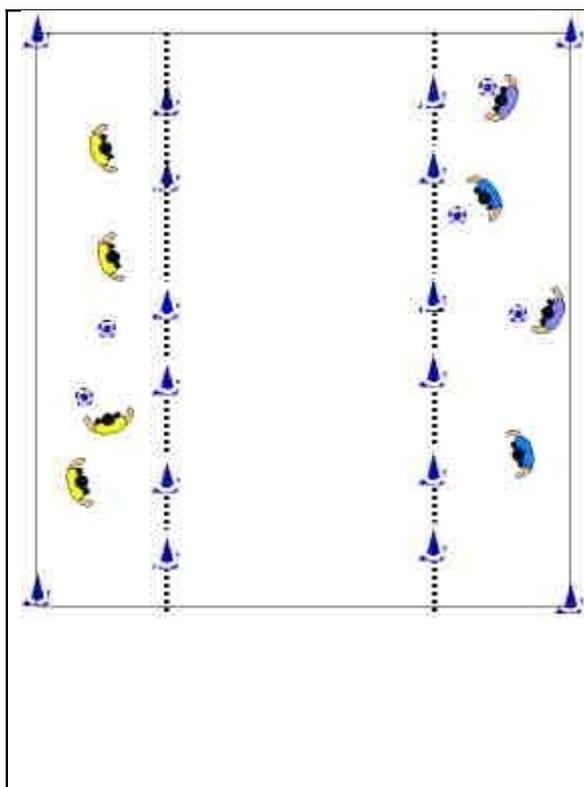
Les couples de joueurs démarrent ensemble sur chaque côté. |

Chaque couple se passe le ballon en avançant, Quand les joueurs croisent l'autre groupe les joueurs continuent à se faire des passes en faisant attention aux collisions.

But : garder la maîtrise du ballon

Compter le nombre de passes qui ont été effectuées par parcours

Commentaires : Cet exercice doit être mis progressivement en place D'abord les couples de joueurs se font des passes sans qu' un autre couple vienne en sens inverse. Puis on introduit un seul joueur qui vient en sens inverse puis un couple qui se fait des passes.



Titre : Eveil technique la frappe

OBJECTIFS : Tirer après des courses différentes

Matériel, organisation :

Ballons / buts / plots

2 équipes.

Zone interdite à 5-6 mètres du but.

Déroulement :

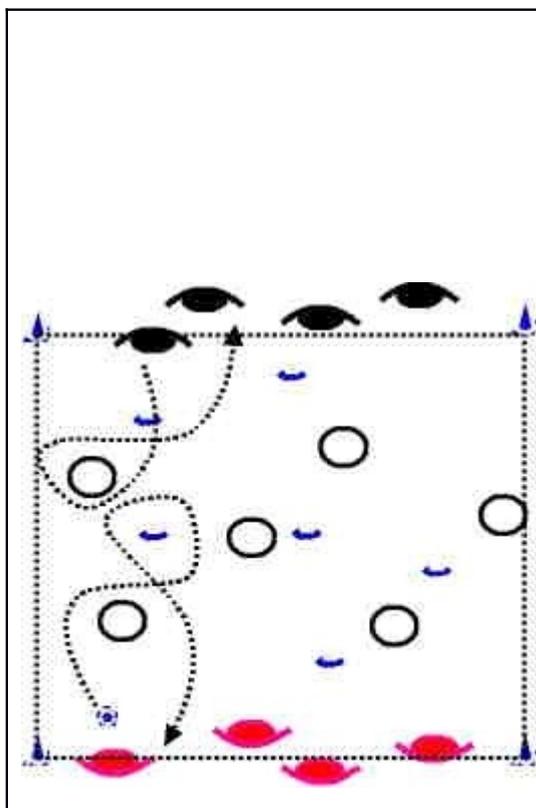
Les joueurs qui ont le ballon tirent dans le but opposé les uns après les autres (dès qu'un joueur a tiré, un autre démarre).

Variantes :

Après une conduite de balle, frapper en changeant à chaque fois de zone de tir (Z1, Z2, Z3) sans dépasser la limite autorisée.

Ajouter un gardien dans chaque but.

Concours (au temps, au nombre de buts marqués).



Titre ; Eveil technique la maîtrise du ballon

OBJECTIFS : apprendre à maîtriser le ballon avec les pieds

Matériel, organisation :

6 coupelles, 5 à 6 cerceaux

2 équipes de 4 joueurs

Durée : 10 minutes

Déroulement du jeu :

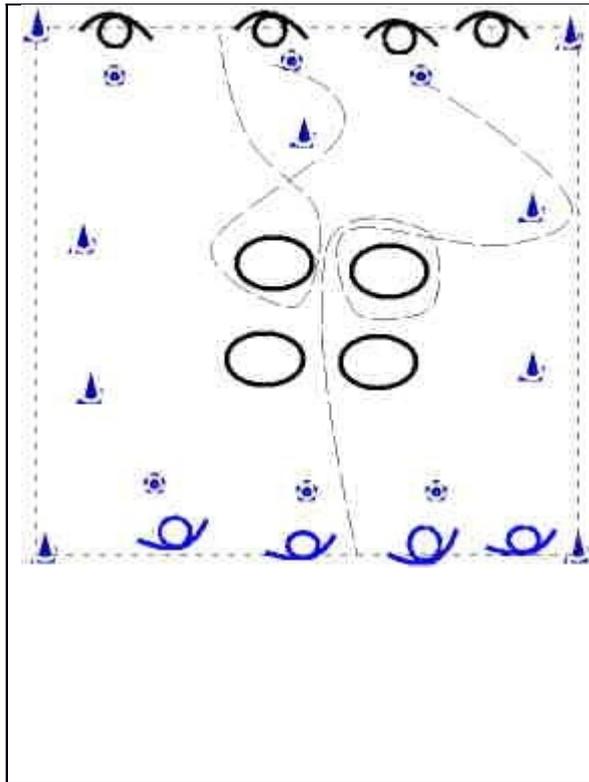
Les joueurs conduisent le ballon et avant de revenir dans leur camp :

- Doivent passer entre les obstacles
- Contourner un des obstacles
- Contourner 2 obstacles

Une équipe après l'autre

Deux équipes ensemble

Celle qui va le plus vite



Titre : conduite et orientation spatiale

OBJECTIFS : Perception de l'espace et maîtrise de balle

Matériel, organisation :

4 cerceaux de 2 couleurs pour 6 joueurs ,1 ballon par joueur, 10 cônes

Durée 10 minutes

Déroulement du jeu :

Faire choisir au joueur un cerceau et un plot
Les joueurs doivent conduire le ballon

- autour du cerceau qu'ils ont préalablement choisi

- autour d'un cône puis d'un cerceau

Variante

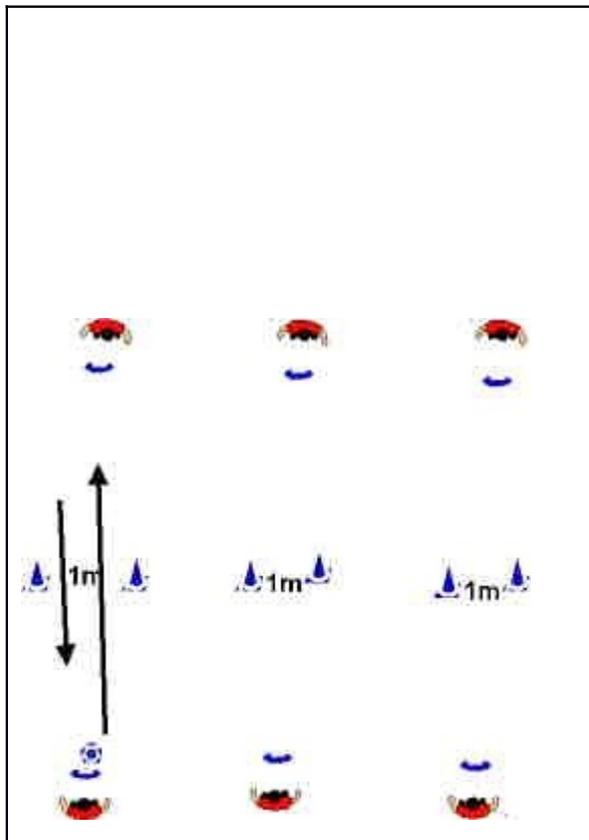
- Modifier la place des cerceaux et des plots

- Placer les joueurs autour du terrain

- Mettre les joueurs par équipe, les joueurs

qui ont terminé les premiers marque un point

Commentaires : Insister pour la prise d'information L'éducateur peut imposer la couleur du cerceau à contourner



Titre : la passe

OBJECTIFS : Amélioration de l'utilisation de la surface de frappe

Matériel, organisation :

8 cônes, 8 coupelles

4 équipes de 2

Ajuster la distance pour que les enfants n'utilisent pas la force pour frapper car elle pollue le geste en utilisant des plaques motrices parasites.

Durée 10 minutes

Déroulement du jeu :

Les joueurs doivent :

- faire passer le ballon entre les 2 coupelles

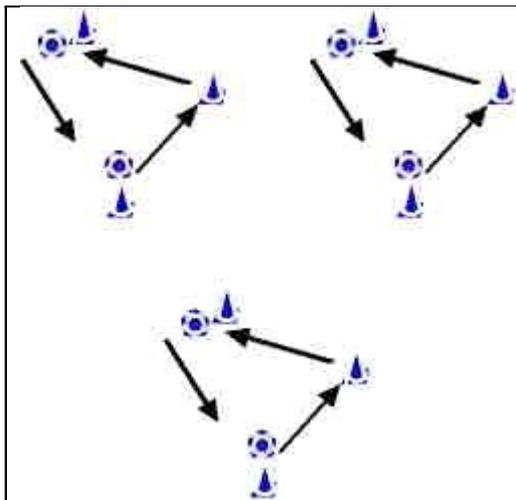
- faire des passes avec le coup de pied

Compter le nombre de ballon passé entre les plots

Commentaires : animer la compétition

	<p>Titre : Le festival des passes</p> <p>OBJECTIFS : Habileté motrice ; la passe et le contrôle Le lancer- attraper</p> <p>Matériel, organisation : 6 cônes, 3 balles, 6 coupelles 3 ou 4 équipes de 3 joueurs</p> <p>Durée 10 minutes</p> <p>Déroulement du jeu Les joueurs du milieu reçoivent la passe du lanceur, se retournent et vont faire la passe avec l'autre joueur qui contrôle et leur remet.</p> <p>Variante : Ajouter une tâche motrice (par exemple tourner autour d'un piquet) sur le parcours.</p> <p>Commentaires :</p>
--	---

	<p>Titre : le tir au lapin</p> <p>OBJECTIFS : Eveil à la frappe</p> <p>Matériel, organisation 8 grands cônes, 8 coupelles 8 joueurs</p> <p>Durée : 10 minutes</p> <p>Déroulement du jeu : Les joueurs doivent frapper pour faire tomber le cône A chaque réussite le joueur recule d'un mètre Laisser découvrir le geste</p>
<p>Commentaires : Prenez la précaution de placer les cônes devant un mur ou un grillage jeu où les enfants s'amuse</p>	



Titre : la passe

OBJECTIFS : Découverte, Comment réaliser une bonne passe

Matériel, organisation

9 cônes ou 12 cônes

3 ou 4 équipes de 3

Durée 10 minutes

Déroulement du jeu :

Les joueurs sont placés en triangle et doivent faire

plus de passes que les autres équipes

Compter le nombre de passes sur 2 minutes.

A chaque arrêt les joueurs changent de place

Commentaires : Démontrer le geste et montrer la possibilité d'utiliser plusieurs surfaces de contacts Demander à réaliser correctement les gestes comme vous l'avez démontré et non à faire la passe la plus longue

