EXERCICES POUR LES JEUNES FOOTBALLEURS ET JEUNES FOOTBALLEUSES U10 à U13 pendant la période de Confinement

Voici une proposition d'exercices à réaliser pour ceux qui le peuvent dans un coin de jardin… afin de continuer à se perfectionner.

LES ATELIERS

ATELIER 1 : Jonglerie Statique (atteindre un objectif précis de jonglages)

Pieds, Tête, Alternés, Pieds/Cuisse.

ATELIER 2 : Jonglerie Statique (le plus grand nombre de jonglages en un temps donné).

ATELIER 3 : Jonglerie en Mouvement (jongler sur une certaine distance + frappes).

ATELIER 4 : Conduite de balle (conduire le plus rapidement possible le ballon sur un circuit défini).

ATELIER 5 : Frappes : Les 4 ballons.

ATELIER 6 : Jeu long : à une distance de 15 mètres (mettre le ballon dans une zone précise).

ATELIER 7 : Vitesse : 10 mètres (courses droites)

ATELIER 8 : Vitesse : 15 mètres (course brisée).

ATELIER 9 : Conduite + Vitesse + frappe + Vitesse + Conduite .

ATELIER 1
Jonglerie Statique

ATELIER 1 : ***Jonglerie Statique*** : 1 surface de rattrapage autorisée mais non comptabilisée, 1 essai.

1 : Réaliser 25 contacts PIED FORT

2 : Réaliser 15 contacts PIED FAIBLE

3 : Réaliser 10 contacts TETE

4 : Réaliser 15 contacts PIED ALTERNES (pied gauche-pied droit-pied gauche-pied droit…).

5 : Réaliser 5 contacts PIED – CUISSE (un pied-une cuisse-un pied-une cuisse).

ATELIER 2
Jonglerie Statique

ATELIER 2 : ***<u>Jonglerie Statique : 1 essai, 1 surface de rattrapage autorisée mais non comptablisée.</u>***

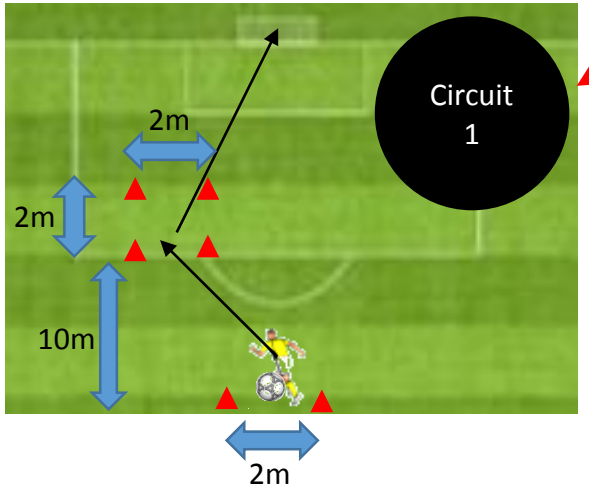
- Réaliser le plus grand nombre de jonglages avec les pieds en 30 secondes.
- Réaliser le plus grand nombre de jonglages avec la tête en 30 secondes.

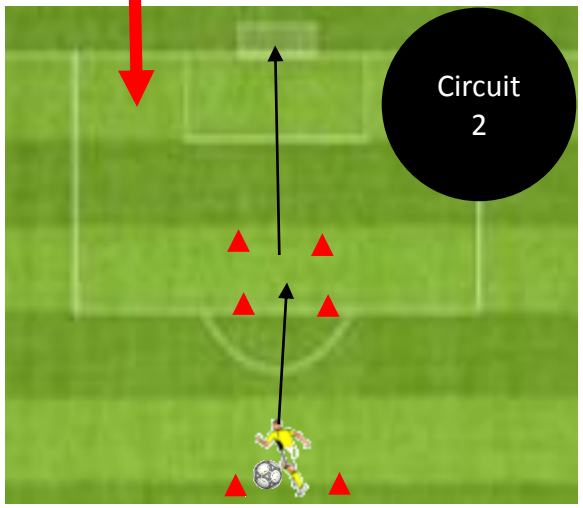
ATELIER 3 : Jonglerie en Mouvement

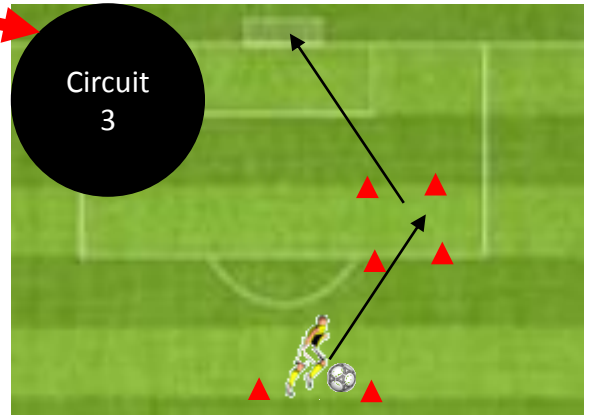
ATELIER 3 : ***Jonglerie en Mouvement***

- Jongler en mouvement sur une distance de 10 mètres sans faire tomber le ballon et enchaîner une frappe de volée ou de demi-volée.
- Un essai par circuit.
- Jonglerie en mouvement libre (pied droit ou gauche) mais frappe de volée ou demi-volée « Pied gauche pour le circuit 1 », « Pied libre pour le circuit 2 », « Pied droit pour le circuit 3 ».

Surface de réparation Foot à 8

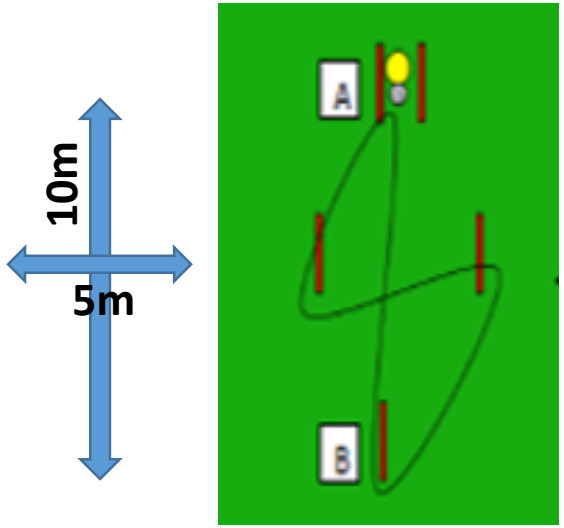






ATELIER 4 : Conduite de Balle

ATELIER 4 : Conduite de balle (conduire le plus rapidement possible le ballon sur un circuit défini).



Protocole :

-Départ derrière la porte (ballon arrêté).

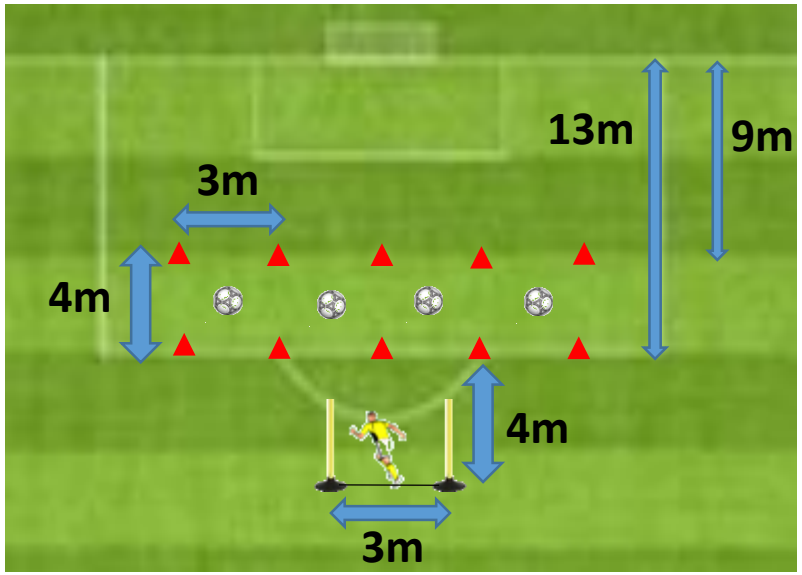
-Conduire le ballon en contournant les piquets suivant le schéma. (Piquet B à contourner en premier).

-A la fin du parcours en « 8 » le joueur doit mettre le pied sur le ballon derrière la porte.

ATELIER 5 : Frappes « les 4 ballons »

ATELIER 5 :

Surface de réparation Foot à 8



Protocole : ***Frapper 4 ballons le plus vite possible.***

-Départ derrière la porte. Le chronomètre débute quand le joueur franchit la ligne de la porte de départ.

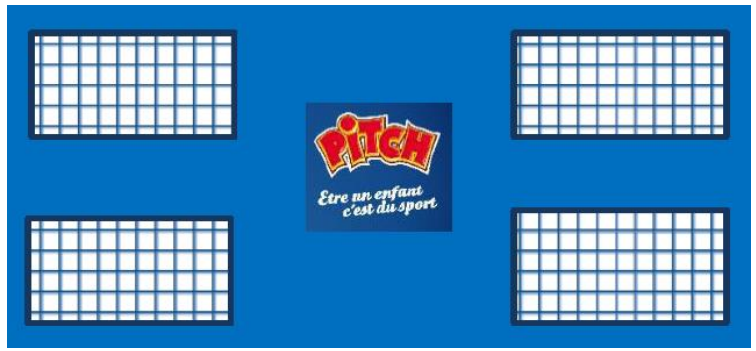
-Le joueur doit tirer au but 4 ballons arrêtés au centre des zones délimitées sur le schéma.

-Entre chaque tir, le joueur doit venir poser le pied derrière la ligne délimitée par la porte de départ. La chronomètre s'arrête au moment de la frappe du dernier ballon.

-Le joueur a le choix de frapper les ballons dans le sens de son choix.

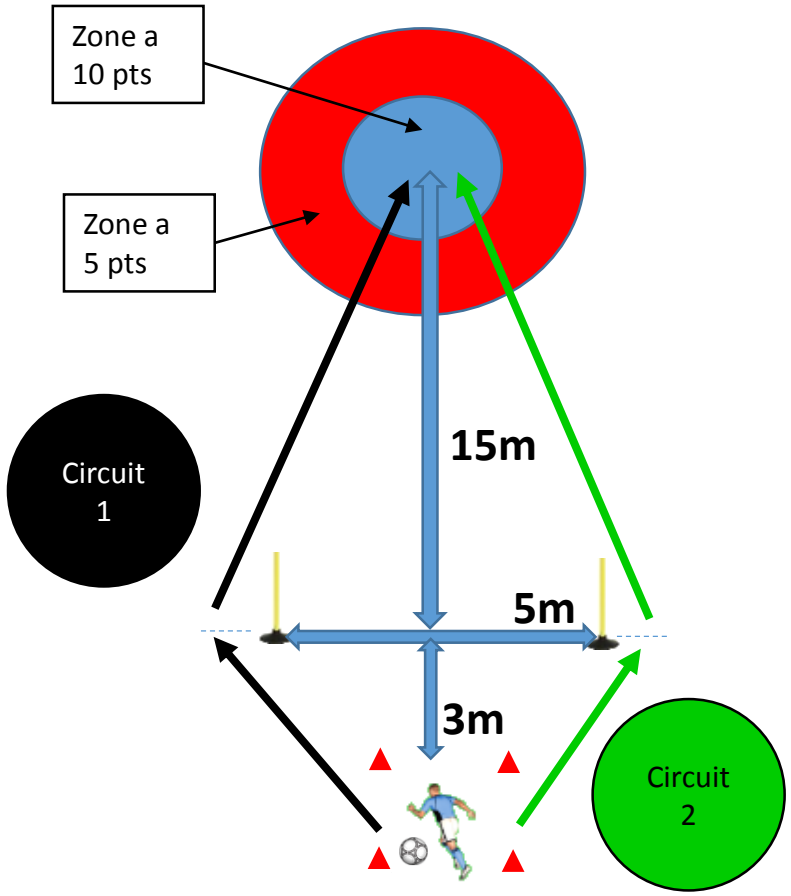
-Dans le but, il y a une cible avec des « trous » des lucarnes et en bas de chaque poteau. Dans cet atelier, seules les lucarnes sont concernées.

Un bonus de -3 sec sera attribué à chaque fois que le ballon rentrera dans une lucarne (sans toucher terre) sur le temps total.



ATELIER 6 : Jeu Long

ATELIER 6 : Jeu long : à une distance de 15 mètres (mettre le ballon dans une zone précise).



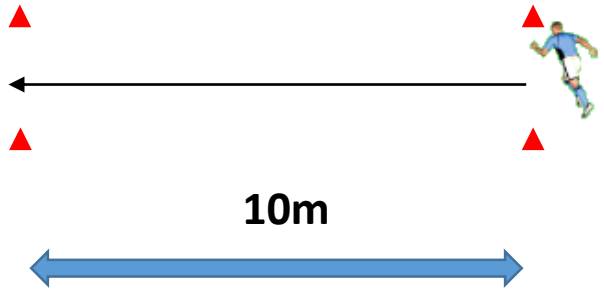
Protocole : ***Jeu long.***

-Départ dans le carré Rouge. Ce n'est pas un exercice de vitesse (pas de notion de temps).

-Chaque joueur a 4 ballons à jouer (2 ballons à jouer « pied gauche » et 2 ballons à jouer « pied droit »). La conduite jusqu'au piquet est libre mais le jeu long doit se jouer pied gauche pour le circuit 1 et pied droit pour le circuit 2 avant la ligne symbolisée par les pointillés

ATELIER 7 : Vitesse

ATELIER 7 : Vitesse : 10 mètres (course droite)

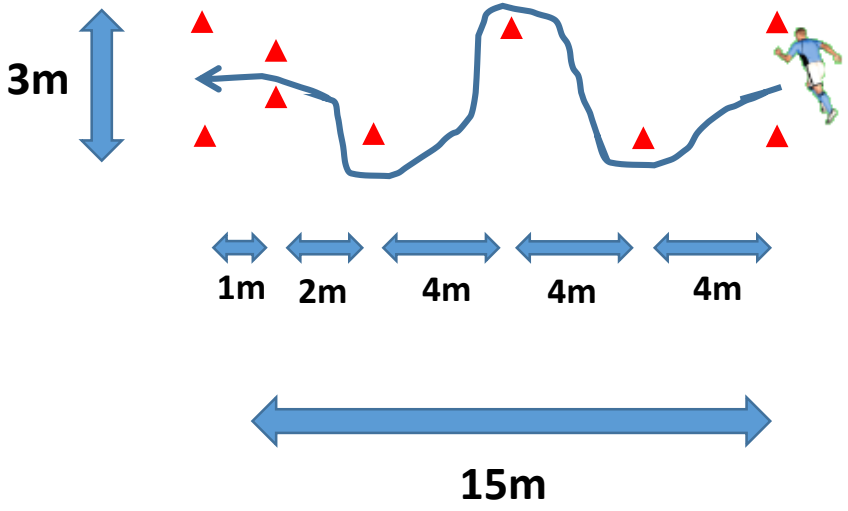


Protocole : ***Vitesse***

- Aller le plus vite possible sur une distance de 10 mètres avec un départ arrêté.

ATELIER 8 : Vitesse course brisée

ATELIER 8 : Vitesse : 15 mètres (course brisée)

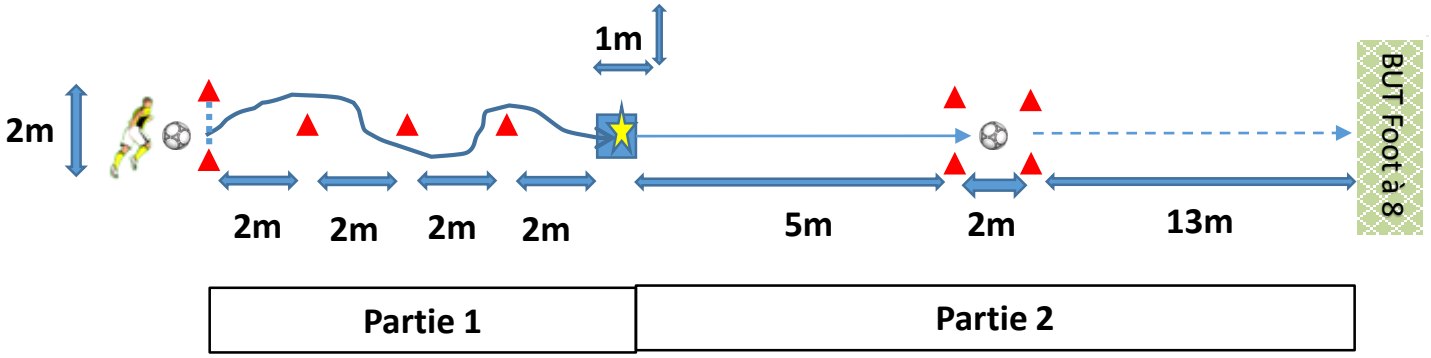


Protocole : ***Vitesse***

- Aller le plus vite possible sur une distance de 15 mètres avec un départ arrêté.

ATELIER 9 : Conduite + Vitesse + frappe + Vitesse + Conduite .

ATELIER 9 : Conduite + Vitesse + frappe + Vitesse + Conduite (parcours ALLER-RETOUR).



Protocole : Objectif : réaliser un parcours le plus vite possible. Le parcours s'effectue en ALLER-RETOUR.

Trajet ALLER : Slalom en partie 1, puis le joueur pose le ballon dans le carré. Il accélère sans ballon pour frapper un autre ballon en partie 2.

Trajet RETOUR : Une fois que le joueur a frappé le ballon, il effectue le parcours en sens inverse pour revenir au début du circuit, c'est-à-dire « Accélération » pour reprendre son ballon initial, slalom avec le ballon et dépôt du ballon en l'immobilisant derrière la ligne de départ.