

Association Neuchâteloise de Football

Le 4 décembre 2004

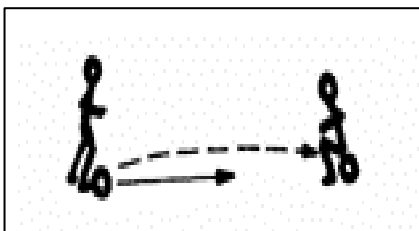
## ENTRAINEMENT POLYSPORTIF JUNIORS D/E/F

### Exercices de coordination intégrées

Exercice 1 : *Sur la balle (101)*

Objectifs : **Différenciation** Conduite du ballon Mobilité

Les joueurs conduisent leur balle : chacun la joue vers l'avant et tente de la bloquer avec les fesses.

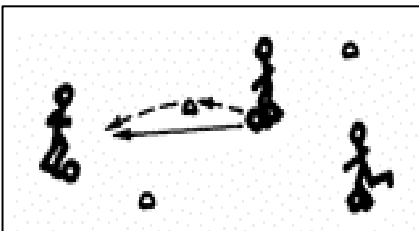


Nécessité d'espace.  
N'utiliser que les fesses pour stopper le ballon sans les mains.

Exercice 2 : *Toucher le cône(102)*

Objectifs : **Orientation Différenciation** Conduite du ballon Vue d'ensemble

Les joueurs conduisent leur balle : chacun la joue vers l'avant et va toucher le cône le plus proche et revient récupérer son ballon.

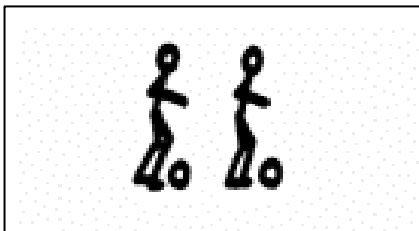


Grand terrain.  
La balle ne doit pas s'arrêter.  
Var : continuer avec une autre balle

Exercice 3 : *Imiter le rythme(106)*

Objectifs : **Rythme** Concentration Conduite du ballon Attention

Paires de joueurs conduisent leur balle : A conduit la balle à un rythme donné et B prend son rythme.

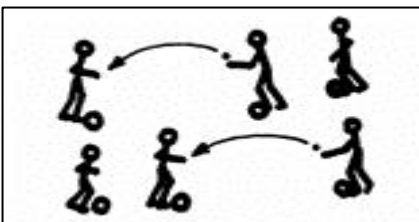


A chaque permutation, changer de rythme.  
L'entraîneur indique le pied qui travaille.

Exercice 4 : *Lancer une balle de tennis(110)*

Objectifs : **Orientation** Conduite du ballon Lancer-attraper Contact visuel

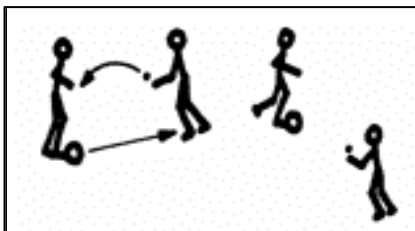
Les joueurs conduisent leur balle, la moitié ont une balle de tennis en mains. Suite à un contact visuel avec un joueur sans balle de tennis A la passe à B.



Sur un grand terrain.  
Les balles de tennis n'osent pas tomber au sol.  
Chercher le contact visuel.

**Exercice 5 :** *Se passer les balles (112)***Objectifs :** **Orientation** Conduite du ballon Lancer-attraper Vue d'ensemble Attention

Paires de joueurs. Un joueur avec ballon et l'autre avec balle de tennis dans une main. Suite à un contact visuel A et B échangent leur balle.

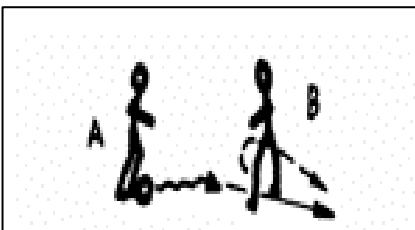


Après l'échange ne plus regarder son partenaire et le rechercher par la suite.

Var : 2 équipes, A échange avec un joueur qui est en possession d'un ballon de foot.

**Exercice 6 :** *Tour rapide(119)***Objectifs :** **Orientation Différenciation** Conduite Passe

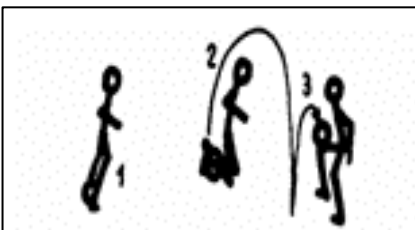
Paires de joueurs. A avec un ballon et B sans ballon. A passe entre les jambes de B qui se retourne et la rattrape.



Jouer le ballon près du partenaire sans le toucher.

**Exercice 7 :** *Lancer haut(153)***Objectifs :** **Réaction Orientation** Jongler Explosivité

Chaque joueur avec un ballon. Debout avec le ballon serré entre les talons, on tente de le lancer vers le haut et après le rebond, on jongle cinq fois.

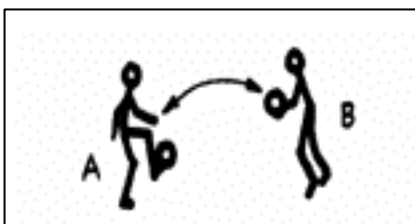


Jongler avec / sans rebond. Après avoir lancer, se retourner rapidement.

Var : jongler avec la tête.

**Exercice 8 :** *Attraper la balle(160)***Objectifs :** **Réaction** Jongler Attraper sûrement Concentration

Deux joueurs avec chacun un ballon. A jongle la balle, B est à côté avec la balle en mains. Sur appel B lance à A qui l'attrape et la relance tout en jonglant son ballon.



Jongler avec / sans rebond. Lancer sur une courte distance. Var : A et B échange leur ballon, A reprend le jonglage après le lancer.

**Remarques :**

1. Exiger la **concentration** pour effectuer ces exercices.
2. Ne pas séparer la **technique** de la **coordination**.
3. **Féliciter** et stimuler **la réussite** lors d'un exercice.

Exercices tirés du livre « 1020 formes de jeux et d'exercices du football des enfants -Football des enfants » de B. Bruggmann disponible en librairie et auprès de l'ASF ainsi que chez l'éditeur W. Bucher CH-9305 Berg