

Exercices et jeux - Partie pratique

Football de base - Séquence 1



3 équipes de 3 joueurs. Les joueurs bleus se passent le ballon en se déplaçant dans un des 4 carrés. Dans les autres carrés, la configuration est identique, soit 1 joueur rouge au centre et 1 joueur blanc au fond du carré.

Phase 1 : Les bleus se font des passes puis jouent, au bout de quelques passes, transmettent le ballon dans un des 3 autres carrés.

Phase 2 : Les rouges qui ont reçu le ballon se regroupent dans le même carré. Les blancs se placent au milieu des 3 autres carrés. Les bleus se déplacent, un dans chaque carré, au fond.

Séquence 1 b



Lors de la phase 1, 3 bleus jouent contre 1 rouge. Les 2 autres rouges sont placés au centre de l'espace de jeu. Au bout de quelques passes, les bleus transmettent le ballon à un des 3 joueurs blancs se trouvant dans un autre carré. Un défenseur rouge, placé au centre, va immédiatement chercher le duel. Les autres joueurs blancs soutiennent rapidement leur coéquipier en créant le 3 contre 1. Les joueurs bleus se répartissent dans les 3 carrés.

En phase 2, le défenseur rouge gagne le ballon à 1 contre 3. Il le transmet rapidement à l'un des 3 bleus.

En phase 3, on trouve la répartition après cette passe. 3 bleus contre 1 blanc, 2 blancs au milieu, 1 rouge dans chacun des 3 autres carrés.

Si on veut limiter la pression, le défenseur ne peut venir défendre qu'après la 1^{ère} passe.

Football d'élite - Séquence 1



Avec 4 carrés à l'intérieur du grand carré. En possession du ballon, jamais plus de 2 joueurs par petit carré. Après chaque passe, le joueur change de grand carré. Les 2 carrés sont assez proches l'un de l'autre. Attention à l'impact CO. Important de laisser plusieurs touches pour favoriser la compréhension de l'exercice

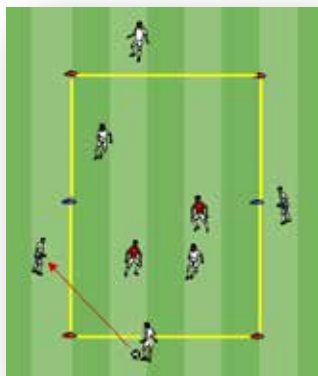
Séquence 1b



Forme de finalité, avec 2 adversaires contre 5 ou 6 joueurs dans un carré. L'intensité est importante, les éléments d'information et de différenciation plus nombreux. A la récupération du ballon, les 2 joueurs défensifs prennent une position dans l'espace de jeu. Les 2 derniers joueurs ayant touché le ballon et l'ayant perdu changent de carré et vont défendre dans l'autre carré. Dans l'autre carré, 5 ou 6 joueurs se passent le ballon, en occupant la zone. Lorsque les 2 défenseurs arrivent, le rythme et l'occupation du terrain changent.

Football de base

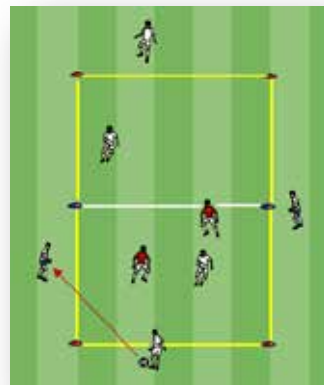
Séquence 2



2 contre 2 + 4 jokers. Le but est de passer d'un côté à l'autre par des passes courtes. Dans un deuxième temps, on peut autoriser la passe mi-longue d'un côté à l'autre du rectangle de jeu, d'un joker à l'autre. La relation entre les 2 jokers axiaux est importante : occupation de la longueur et déplacement axial.

Pour les joueurs de couloir, se positionner en fonction des mouvements des jokers axiaux. Triangle et losange doivent être continus afin de permettre la circulation du ballon et le jeu dans les intervalles.

Séquence 2 b



Le but n'est pas de conserver le ballon mais de passer d'un côté à l'autre le plus souvent possible, de prendre continuellement les informations et de s'orienter par rapport à ses partenaires et à l'espace pour jouer.

Au niveau 2, le terrain est divisé en 2 dans sa longueur. Les 2 jokers axiaux restent chacun dans une moitié.

Lorsque les défenseurs récupèrent le ballon, 2 possibilités :

- Ils font une passe aux jokers situés sur le petit côté et le jeu continue
- Ils font une passe aux jokers situés sur le petit côté puis sortent sur le grand côté. Leurs adversaires qui jouaient sur le grand côté entrent en jeu et défendent à leur tour. On introduit la transition.

Football d'élite

Séquence 2



Les consignes générales restent les mêmes que pour les niveaux précédents. Le jeu se joue cette fois à 4 contre 4 et 3 jokers. (Possibilité d'ajouter un joker au centre du jeu). En augmentant le nombre de joueurs, on complique l'orientation, les informations étant plus nombreuses. Les orientations corporelles deviennent dès lors encore plus importantes

Séquence 2b



Au niveau 4, les joueurs offensifs axiaux et latéraux peuvent permuter, soit avec le ballon ou sans ballon. On peut également, comme sur le dessin de droite, ajouter des couloirs pour forcer les joueurs latéraux à rester proche du jeu, à augmenter la rapidité de la prise de décision et diminuer leurs angles de passes.

Football de base

Séquence 3



5 joueurs ferment 7 cerceaux. Un pied à l'intérieur empêche l'équipe en possession du ballon de marquer un point. Durant 1 minute, les rouges sont possesseurs du ballon, les blancs ne faisant que défendre les cerceaux.

Possibilité d'ajouter un joker pour l'équipe en possession du ballon.

Football de base et football d'élite



5 contre 5 avec 2 gardiens

Les équipes peuvent marquer dans 3 buts, 2 buts délimités par des cônes et le grand but. Le jeu est libre mais toutes les variations sont possibles

Une passe ou un passage balle au pied à travers les cônes donne 1 point. Un but normal donne 2 points.

Football de base et football d'élite



Soit sous forme de jeu avec opposition, soit comme développement de l'exercice de niveau 2 avec une passe donnée entre les 2 cônes, avec possibilité supplémentaire de jouer avec l'autre couleur, les 2 équipes cherchent à se donner le ballon entre les cônes tout en occupant rationnellement le terrain. L'orientation corporelle pour recevoir le ballon est importante pour pouvoir enchaîner. Dans le jeu, possibilité de varier les points selon la couleur des cônes.

Football d'élite



8 contre 8 + 2 gardiens + zone de choix

Le jeu est normal. Le joueur qui est en possession du ballon dans la zone « jaune » donne le choix de l'attaque.

Il oriente le jeu offensif selon la position de l'adversaire et de ses coéquipiers.