



Exercice individuel « spécial confinement »

Catégorie : U13

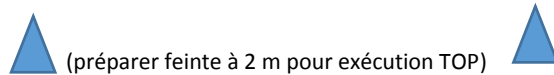
Exercices vus à l'entraînement « spécifique » en janvier : dans le jardin par deux, vous pouvez revoir les gammes des gestes « conduite, dribble et feinte »

1.



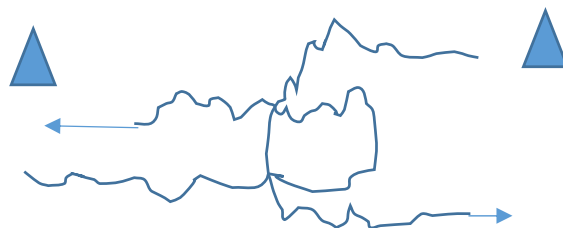
- conduite, départ en même temps, s'éviter à 1m selon les consignes données (vers l'extérieur avec ext.P. dr par exemple).
- utiliser toutes les surfaces possibles du P. (dr/g/int/ext)

2.



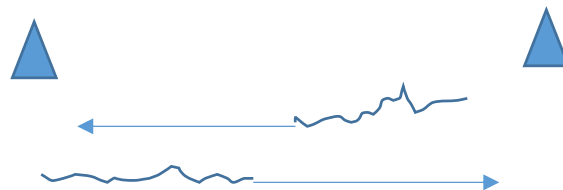
- idem avec une feinte à travailler de manière globale (feinte de Cps, passement de Js,...)

3.



- revenir vers son équipe, en effectuant des exercices dirigés de conduite/dribble (« en allant vers la droite , utilisez l'int. P dr. ou ext. P g. »)

Exercices vers la passe



- demi-tour et récupérer le b. avant de le transmettre au suivant



Exercice individuel « spécial confinement »

catégorie : U13 , **la passe** (rappel U11)

Le mouvement est au centre de l'apprentissage : l'enfant a besoin de bouger, de jouer. Le mouvement devient raisonné voire tactique. On a tendance à diminuer la liberté de mouvement par des consignes collectives, mais la créativité et la réflexion restent personnelles.

A 11 ans, il est plus concentré, plein d'ardeur et d'enthousiasme. il est rempli d'émotions : " l'enfant aidera quand ça lui plaira, il fera tout ce qu'il voudra sauf la vaisselle, il ne veut pas qu'on crie après lui, il ne veut pas qu'on le dise à son père, il veut qu'on cesse de le critiquer ..."

1. Exercices individuel **la passe**

Exercice pour tous/toute

- Passe contre un mur sans contrôler le ballon = **il faut bien placer son pied à plat et cheville bloquée derrière le ballon à mi-hauteur**
- Idem , alternez pied droit – pied gauche sans contrôle (pied bloqué)

+ spécifique « football »

- **Passe au sol** (pied derrière ballon), **passe lobée** (pied en-dessous ballon)
- Idem avec ou sans contrôle et effectuez des deux pieds

Vers 11 / 12 ans

- **Passe tendue**, s'écartez du ballon au dernier moment et utilisez la partie du pied près de l'extrémité du lacet

2. Exercice par deux

Exercice pour tous/toute

- Faites des passes au sol avec ou sans contrôle
- Idem, utilisez le pied droit ou le pied gauche selon l'arrivée du ballon

+ spécifique « football »

- **Passe au sol** entre deux piquets, une table, une chaise après un contrôle
- Idem, avec un pied, puis l'autre pied

Vers 11 / 12 ans

- **Passe lobée** au-dessus d'un objet (chaise couchée par exemple)
- **Passe tendue** entre deux chaises sans toucher le sol (bien s'écarter au dernier moment pour avoir ce geste avec la partie du pied près des lacets)



Exercice individuel « spécial confinement »

catégorie : U13, **le contrôle/amorti** (rappel U11)

11 / 12 ans = âge du goupe social (âge de la bande) : l'enfant mène entre 10 et 12-13 ans une vie sociale intense. C'est l'âge où chacun donne au groupe tout ce que le groupe attend de lui. Les groupes se forment avec des règles à respecter par tous et possibilité d'exclusion si pas respectées

1. Exercice individuel **le contrôle du ballon = « faire un toit au-dessus du b. »**

Exercice pour tous/toute

- Lancez le ballon en l'air et le contrôler = le maîtriser après un rebond max.
- Rentrée en touche contre un mur et contrôlez le ballon = essayer de le maîtriser le plus vite possible (un rebond maximum)

+ spécifique « football »

- Lancez en l'air et effectuez un **contrôle orienté** = amener le ballon avec l'intérieur du pied ou l'extérieur du pied à gauche ou à droite
- Rentrée en touche contre un mur = effectuez le **contrôle orienté**
- **exercice important à comprendre : 1 exercice (contrôle du ballon) + 1 exercice (amener le ballon dans une direction = 1 seul exercice réalisé pour aller plus vite (vitesse d'exécution fait souvent la différence)**

Vers 11 / 12 ans

- jonglez avec un ballon et effectuez une « chandelle » : maîtriser le ballon par un **contrôle/amorti** (je vais chercher le ballon et je l'amortis, je le descends pour l'amener au sol = faire l'ascenseur)
- jonglez, effectuez une « chandelle » et j'effectue un **contrôle orienté**

2. Exercice par deux

Exercice pour tous/toute

- 1 ballon pour deux : A lance la balle et B tente de maîtriser le ballon après un rebond maximum
- Deux ballons pour deux joueurs : lancez le ballon en même temps et maîtriser le ballon du partenaire le plus vite possible

+ spécifique « football »

- Les exercices à partir de rentrée en touche, **contrôle** et **contrôle amorti** et **contrôle orienté**

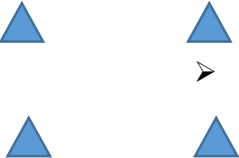
Je maîtrise le ballon lors des « exercices pour tous », mais je m'applique dans les exercices « + spécifique football » et « âge supérieur » à effectuer des contrôles, contrôles/amortis, des contrôles orientés

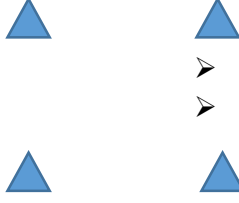


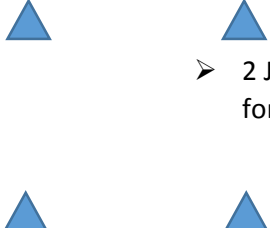
Exercice individuel « spécial confinement »

Catégorie : U13

« Jouez dans votre jardin à 2c2 » : c'est intensif, mais jouez entre des exercices de jonglages par exemple.

1.  2 contre 2 : **rencontre**
 - Amener le ballon entre deux plots

2.  3 c 1 : **recherche du joueur du « 3^e joueur »**
 - A donne à B qui doit rechercher C
 - Le défenseur se place pour anticiper 1^{ere}/2^e surtout 3^e passe

3.  2 c 2 : **conservation = 1 minute**
 - 2 Js/déf. : éviter le passage du b. entre eux (se placent en fonction du ballon : pas de pressing systématique (effort !))

Exercices de jonglages pour une récupération active entre le 2c2

Individuellement

- À partir de la balle en mains, jongle d'un pied à l'autre (d'un genou à l'autre)
- Jongle avec plusieurs parties du pied (intérieur, extérieur, cou du pied)
- Jongle avec les deux pieds
- Jongle avec les deux pieds puis les deux genoux sans s'arrêter

Par deux

- 2 à 3 jonglages à partir du ballon en mains et transmission du ballon à son partenaire : chacun jongle 2 à 3 fois après un rebond et transmet (signal)
- 2/3 jonglages (ou plus) pour maîtriser le ballon et transmettre à son partenaire sans rebond



Exercice individuel « spécial confinement »

catégorie : U13 **la frappe**

« L'enfant mène entre 10 et 12-13 ans une vie sociale intense. c'est l'âge où chacun donne au groupe tout ce que le groupe attend de lui. Les groupes se forment avec des règles à respecter par tous et possibilité d'exclusion si pas respectées. »

1. Exercice individuel **la frappe**

« les enfants sont animés du désir de frapper au but ! »

Exercice pour tous/toute

- Une passe plus forte et donc plus éloigné : frappez entre les pieds d'une chaise (concours) = **frappe libre**
- Idem avec un pied et l'autre pied

+ spécifique « football »

- Le « bowling » ou « le jeu de quilles » = renverser des objets à moyenne distance (dimension « courte distance » pour **la passe**) dans votre jardin
- Dessinez et divisez un but sur un mur (des points selon la difficulté)

Vers U14

- **Frappe tendue** au-dessus d'une chaise de jardin = il faut s'écarter du ballon au dernier moment et frapper avec la partie entre le cou du pied et l'intérieur du pied > au niveau de l'attache des lacets (l'arête du pied)

2. Exercice par deux

Exercice pour tous/toute

- Un gardien dans un but (entre deux chaises, deux piquets) et un frappeur

+ spécifique « football »

- Concours de frappe au but avec des points selon difficulté (2 pieds)
- Un gardien dans un but et frappez (2 pieds), celui qui marque va au but

Vers U14

- Concours de pénalty, concours de CF
- **Frappe de précision** = enroulez la frappe à partir du gros orteil jusqu'au talon (l'élan est important, pas derrière le ballon, mais un peu écarté)
- **Frappe en force** = se pencher au-dessus du ballon, le pied d'appui est proche et la pointe du pied de l'autre pied vers le bas et l'avant, geste ample (bien se positionner derrière le ballon pour un élan important)



Exercice individuel « spécial confinement »

catégorie : U13

Rappel pour les U13

1. revoir les exercices proposés en U11 (il faut bien les maîtriser) : le dribble, la conduite, la feinte

2. des exercices de jonglages entre des exercices intensifs pour permettre une récupération active

3. des conseils sont donnés à chaque thème

- La passe au sol appuyée, la passe lobée, la passe tendue
- Le contrôle/amorti du pied « l'ascenseur », contrôle orienté
- La frappe tendue, de précision

« le fait de pouvoir garder la ballon est un signe d'une bonne maîtrise . Garder trop le ballon, par contre, n'aide pas vos partenaires mieux placer, car le jeu se ferme alors »

« la plus grande chance de marquer, c'est de frapper au but ! »