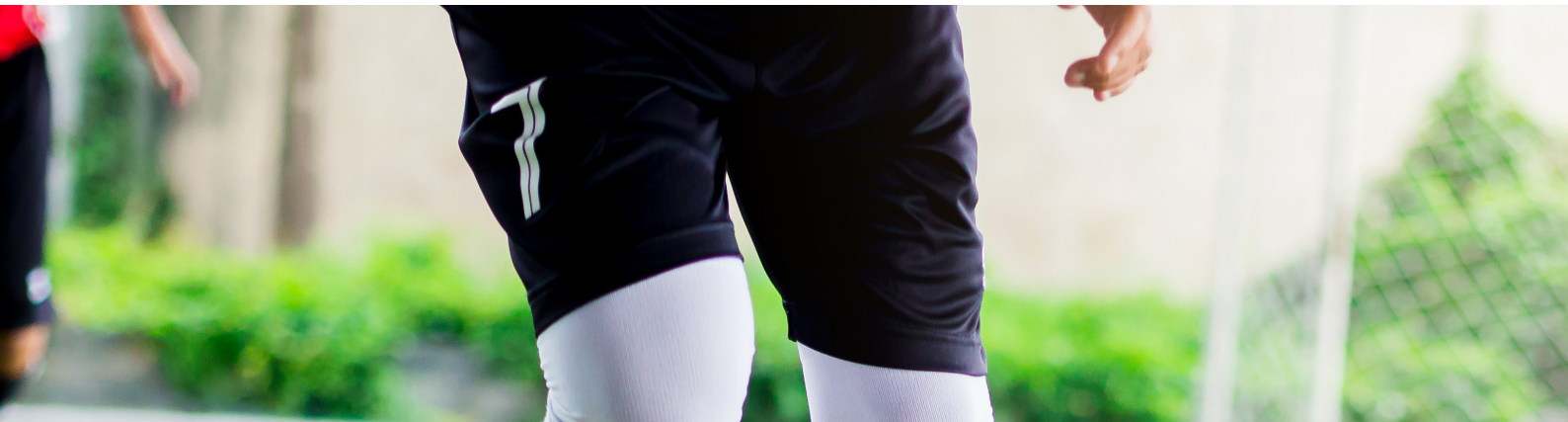




N°6

VITESSE

COORDINATION



Cyril VANLERBERGHE



Ayant plus de 20 ans d'expérience dans l'entraînement de football, je suis intervenu dans toutes les catégories d'âge.

Actuellement éducateur en Suisse, j'ai été éducateur professionnel en France et aux États-Unis (pendant 4 ans) où j'ai obtenu le titre de champion national. Je me suis spécialisé dans la formation des jeunes.

Parallèlement à mes activités sur le terrain de football, je consacre beaucoup de temps au développement de matériel pédagogique pour les éducateurs, avec à mon actif :

- le logiciel **Soccer-Trainer** qui permet la création de séances et programmes d'entraînement de football - www.soccer-trainer.fr

Soccer-Trainer est reconnu par la FFF et disponible en 6 langues.

- le logiciel **ContiWarmUp** : conception des exercices et consultant pour la réalisation vidéo du logiciel

- conception d'animations pour les exercices des DVD conçus par Vestiaires-Magazine "Technique/Physique/Tactique/Mental - Les 4 facteurs de la performance !"

- auteur du livre : **Football - 360 exercices et jeux pour tous - Des U6 aux Séniors** aux éditions Amphora

Ebooks disponibles :

N°1 : Le démarquage - L'orientation du jeu (50 exercices et jeux avec variantes)

N°2 : Contrôle - Passe - Combinaisons et finition (50 exercices et jeux avec variantes)

N°3 : Conduite de balle - Techniques de dribble (50 exercices et jeux avec variantes)

N°4 : 1 contre 1 - 2 contre 2 (50 exercices et jeux avec variantes)

N°5 : Jeux et exercices d'échauffement (50 exercices et jeux avec variantes)

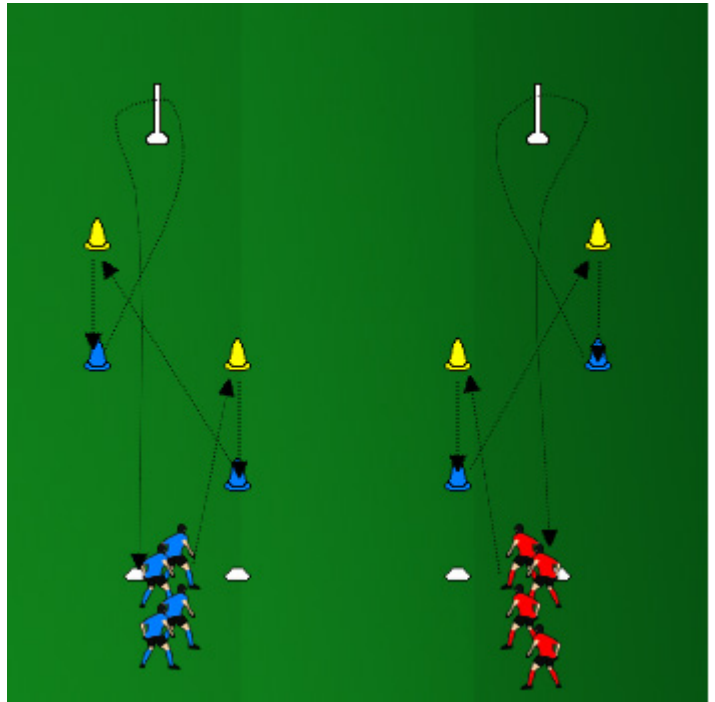
N°6 : Vitesse - Coordination (50 exercices et jeux avec variantes)

Plus d'information sur : www.coachifoot.fr

Vitesse - Coordination

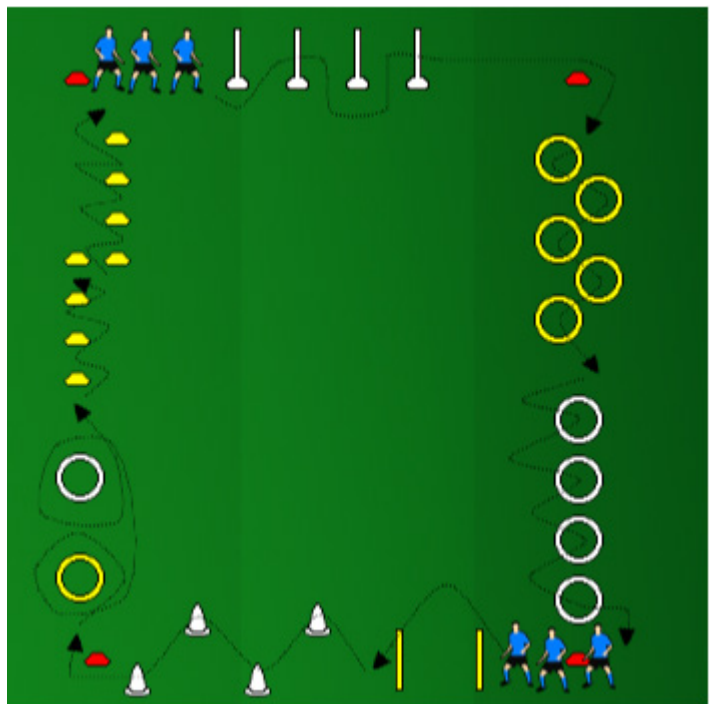
La vitesse

Vitesse de course
Vitesse avec ballon
Vitesse gestuelle
Conduite rapide
Changement net et rapide de direction
Changement de rythme
Accélération
Vivacité
Explosivité
Feintes
Vitesse de réaction
Réflexes
Réaction
Réagir à un signal visuel



La coordination

Travail d'appuis
Motricité
Coordination
Maîtrise des appuis
Latéralité
Psychomotricité



Légendes

Nom de l'exercice

Catégorie d'âge à partir duquel l'exercice est adapté

Nombre de joueurs minimum nécessaire

TAUREAU 4 CONTRE 1

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
1	U11+		5	12	Ballons, coupelles.
THÈME : LE DÉMARQUAGE					

Niveau de difficulté de 1 à 5

Durée conseillée

Matériel nécessaire



Ballon



Joueur



Barre



Mini-but



Cerceau



But



Coupelle



Passe/Tir



Plot



Conduite de balle



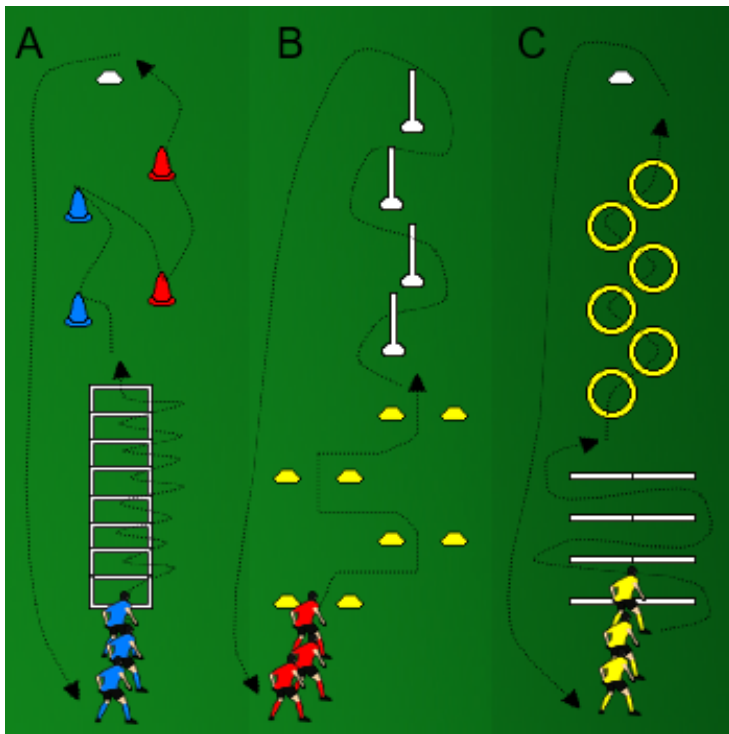
Piquet



Course sans ballon

PARCOURS DE COORDINATION

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
1	U7+	⚽⚽⚽	9	10	Couppelles, échelle, plots, piquets, cerceaux.
THÈME : COORDINATION					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Motricité
- Coordination

EXPLICATIONS

Former 3 parcours différents. Une équipe par parcours.

Chaque équipe évolue sur un parcours pendant 2 minutes puis va au parcours suivant. Le premier joueur de chaque équipe commence. Le joueur suivant s'élance quand le premier a fini la première partie du parcours.

CONSIGNES

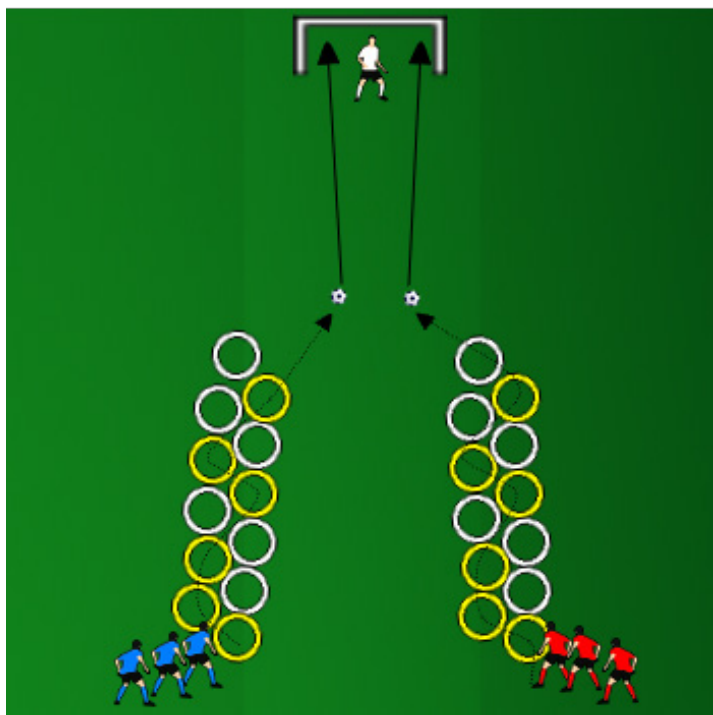
- A : échelle (2 appuis) ; toucher les plots bleus puis rouges ; contourner la coupelle et revenir en sprint
- B : sprinter à travers les portes ; slalomer entre les piquets et revenir en sprint
- C : pas chassés entre les barres ; 1 appui par cerceau ; contourner la coupelle et revenir en sprint

VARIANTES

- Retour en course arrière ; retour en pas du défenseur
- A : échelle (1 appui ; 2 appuis latéraux ; 2x vers l'avant - 1 fois vers l'arrière)
- B : pas du défenseur entre les piquets
- C : entre les barres : pas chassés en arrière

APPUIS + FRAPPE

EXERCICE	 ÂGE	 DIFFICULTÉ	 JOUEURS	 DUREE	 MATÉRIEL
2	U7+		6	10	Ballons, cerceaux, 1 but.
THÈME : COORDINATION					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Frappe au but

EXPLICATIONS

Former 2 équipes avec un parcours par équipe.

Au signal, le premier joueur de chaque équipe réalise le parcours demandé, récupère un ballon et tire au but.

CONSIGNES

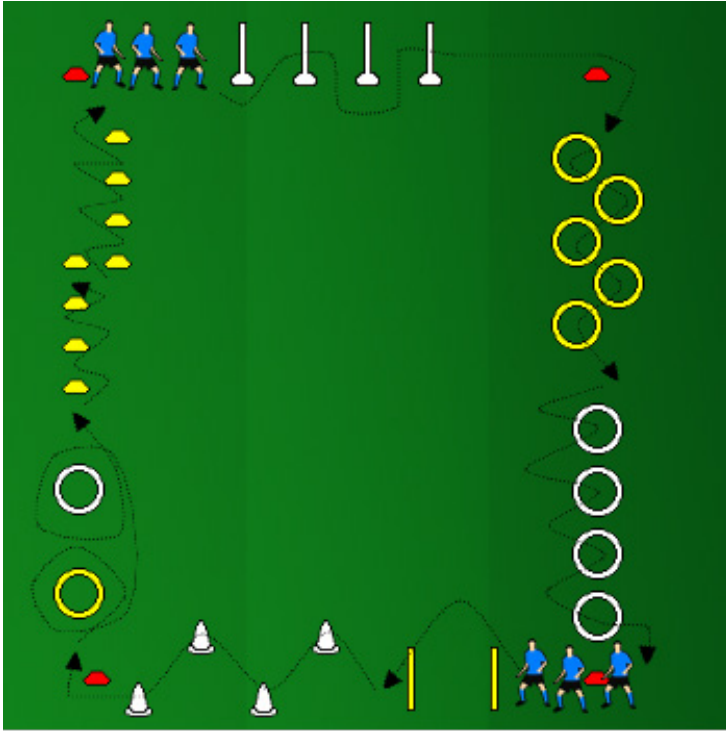
- Un duel à la fois : pas de relais
- Un appui dans chaque cerceau
- 1 point le premier qui tire et 1 point par but marqué

VARIANTES

- Appuis uniquement dans les cerceaux jaunes
- Appuis uniquement dans les cerceaux blancs
- Appuis dans tous les cerceaux
- Un ballon : seul le premier arrivé tire au but

PARCOURS DE COORDINATION (2)

EXERCICE 3	 ÂGE	 DIFFICULTÉ	 JOUEURS	 DUREE	 MATÉRIEL
	U7+		6	10	Coupelles, plots, cerceaux, piquets.
THÈME : COORDINATION					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Coordination
- Changement de direction

EXPLICATIONS

Mettre en place un parcours comme sur l'image.

Former des petits groupes de joueurs qui commencent à différents endroits du parcours. Slalom entre les piquets, un appui dans chaque cerceau, saut pieds joints dans les cerceaux blancs, saut au-dessus de la rivière, toucher chaque plot, contourner les cerceaux, cloche-pied (gauche puis droit).

CONSIGNES

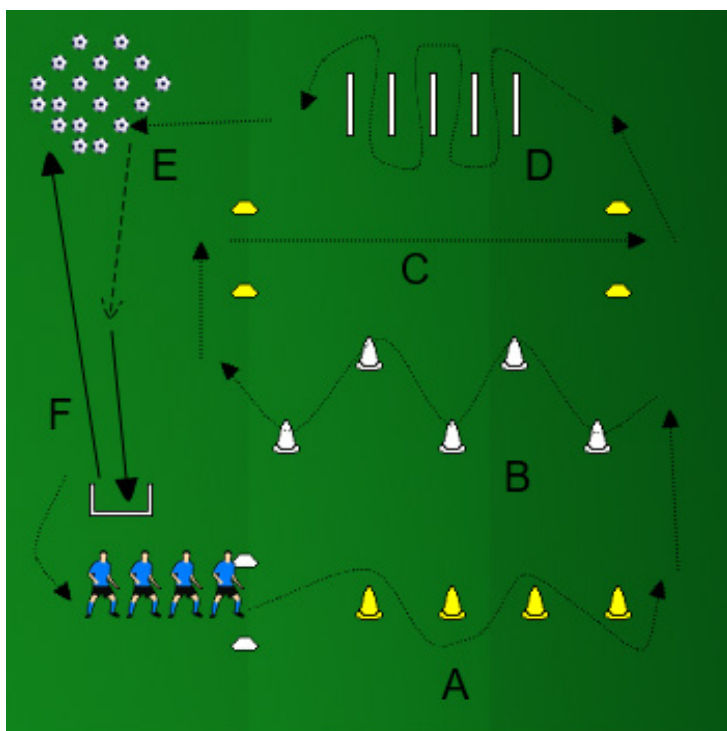
- Faire le parcours plusieurs fois
- Ne pas aller trop vite, faire chaque atelier correctement

VARIANTES

- Varier les petits ateliers du parcours

PARCOURS COORDINATION + TIR

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
4	U7+		4	10	Ballons, coupelles, plots, barres, 1 mini-but.
THÈME : COORDINATION					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Vitesse
- Coordination
- Conduite + frappe

EXPLICATIONS

Mettre en place le parcours comme sur l'image.
Possibilité de départ à différents endroits du parcours pour limiter l'attente.
Les joueurs font le parcours plusieurs fois.

CONSIGNES

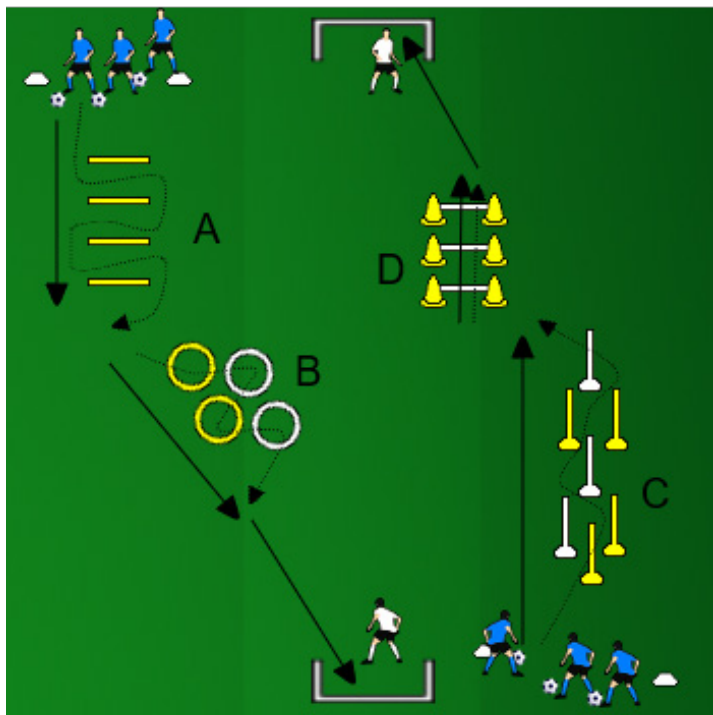
- A : courir à travers le slalom
- B : toucher le sommet de chaque plot
- C : course arrière
- D : pas chassés entre les barres
- E : récupérer un ballon à la source, conduire et tirer au but
- F : récupérer le ballon et le passer en direction de la source puis refaire le parcours

VARIANTES

- A : course arrière en slalomant
- B : slalom
- C : sprint
- D : 2 appuis rapides entre chaque barre

CIRCUIT DE COORDINATION AVEC BALLON

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
5	U11+	⚽⚽⚽⚽	8	12	Couppelles, barres, piquets, cerceaux, haies, 2 buts.
THÈME : COORDINATION					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Coordination
- Passes et frappes aux buts

EXPLICATIONS

Mettre en place le parcours avec 2 buts avec gardiens.

Deux départs pour diminuer le temps d'attente.

Les joueurs effectuent le parcours en boucle en enchainant les petits ateliers de coordination.

Pour chaque atelier, le joueur passe le ballon, fait l'atelier, puis récupère sa propre passe.

CONSIGNES

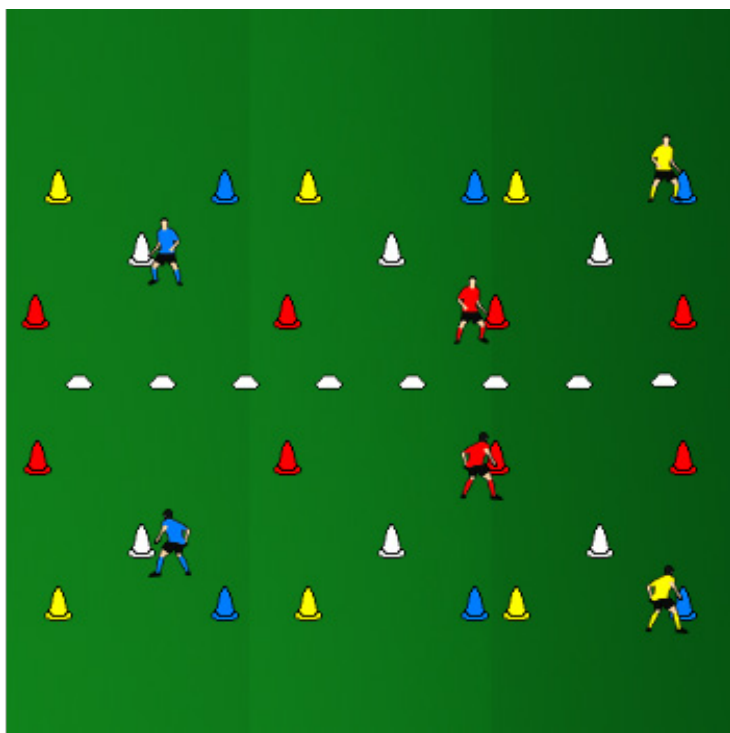
- A : pas chassés vers l'avant (puis vers l'arrière)
- B : un appui par cerceau
- C : traverser la forêt sans toucher les piquets
- D : sauts pieds joints entre les haies

VARIANTES

- Ajouter/remplacer les ateliers (échelle, forêt de coupelles, slalom, etc.)
- Si pas de gardien disponible, remplacer les buts par des mini-buts

JEU DU MIROIR

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
6	U9+		6	10	Coupelles, plots.
THÈME : COORDINATION					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Changement d'appui
- Coordination
- Vitesse
- Feintes

EXPLICATIONS

Placer les plots comme sur l'image. Deux séries de plots séparées par les coupelles blanches. Par 2, un joueur de chaque côté. Les joueurs placés en bas de l'image vont toucher le sommet des plots. L'adversaire doit aller toucher les mêmes plots de son côté le plus vite possible.

CONSIGNES

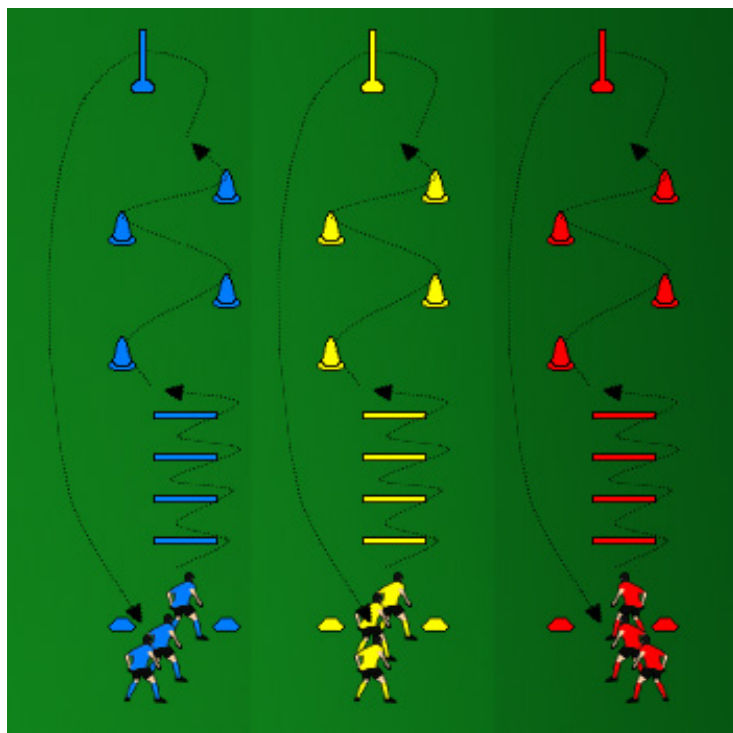
- Les joueurs doivent toujours se faire face
- Aller doucement au début puis accélérer
- Possibilité d'aller sur toute la largeur mais rester de son côté de la ligne blanche
- Changer les rôles

VARIANTES

- Possibilité de feinter : faire semblant d'aller vers un plot et aller vers un autre
- L'entraîneur annonce une couleur : le premier des 2 adversaires qui touche ce plot marque 1 point

COURSES EN RELAIS

EXERCICE 7	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U7+		6	10	Couppelles, barres, plots, piquets.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Maîtrise des appuis
- Vivacité
- Vitesse
- Coordination

EXPLICATIONS

Former des équipes de 3 joueurs avec chacune un parcours identique.

Chaque joueur effectue le parcours 3 fois.

L'équipe qui termine la première a gagné.

Au signal, le premier joueur de chaque équipe effectue le parcours puis vient taper dans la main de son partenaire pour passer le relais.

CONSIGNES

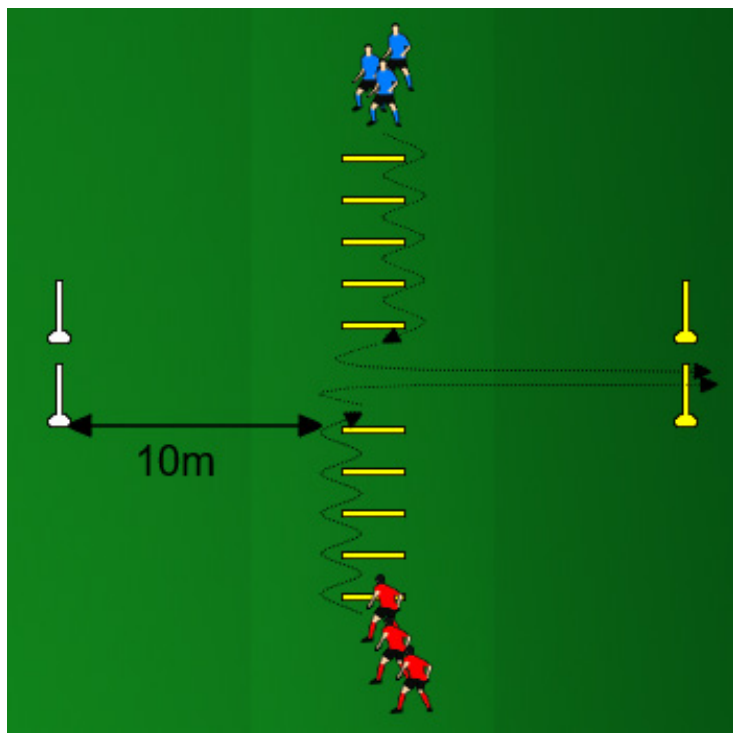
- 2 appuis entre chaque barre
- Toucher le sommet de chaque plot avec la main
- Contourner le piquet
- Revenir en sprint

VARIANTES

- 1 appui entre chaque barre
- Slalomer entre les plots
- Revenir en course arrière
- 1 course à la fois (pas de relais) : les joueurs partent au signal

TRAVAIL D'APPUIS + SPRINT

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
8	U7+		6	12	Barres, piquets.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Maîtrise des appuis
- Vivacité
- Vitesse
- Feintes

EXPLICATIONS

Former 2 équipes. Placer les barres à 50cm l'une de l'autre.

Au signal de l'entraîneur, un bleu et un rouge s'élancent et effectuent 2 appuis entre chaque barre.

Juste avant qu'ils n'atteignent la dernière barre, l'entraîneur annonce une couleur : bleu ou rouge.

Le joueur de la couleur annoncée choisit vers quelle porte les 2 joueurs doivent sprinter.

CONSIGNES

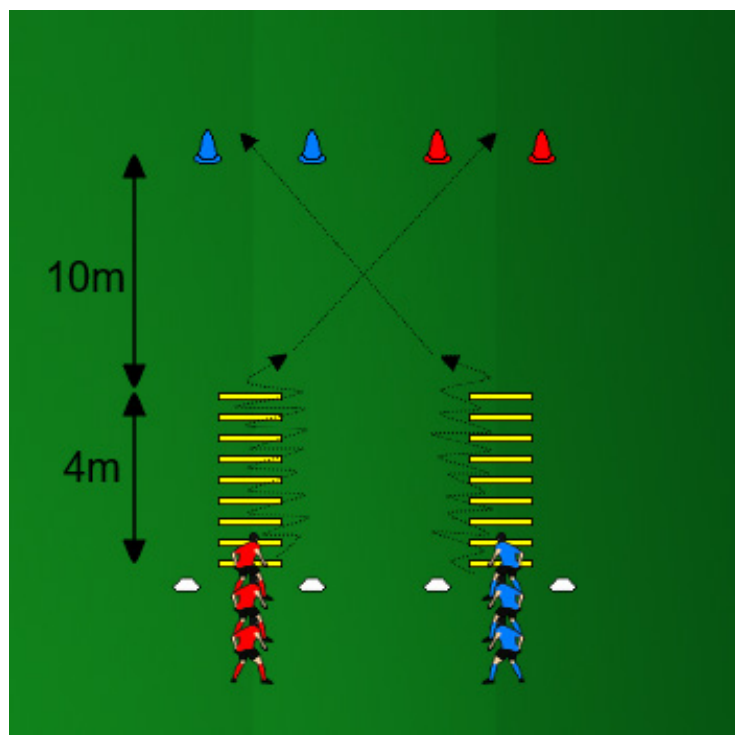
- Avant de sprinter vers une des portes le joueur doit faire une feinte de corps
- Fluidité de l'exercice : enchaînement rapide entre le passage des barres, la feinte et le sprint
- Les joueurs suivant s'élancent au signal de l'entraîneur

VARIANTES

- 1 appui entre chaque barre
- 2 appuis latéraux entre chaque barre : les joueurs se placent sur le côté au départ
- Si le joueur appelé décide d'aller vers la porte blanche alors l'autre doit sprinter vers la porte jaune

DUEL APPUIS + SPRINT

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
9	U7+		6	10	Barres, coupelles, plots.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Coordination
- Vitesse
- Vitesse de réaction

EXPLICATIONS

Former 2 parcours identiques. Les barres sont espacées de 50 cm.

Travail d'appuis sur 4m puis sprint croisé vers la porte opposée.

Départ au signal de l'entraîneur, pas de relais.

CONSIGNES

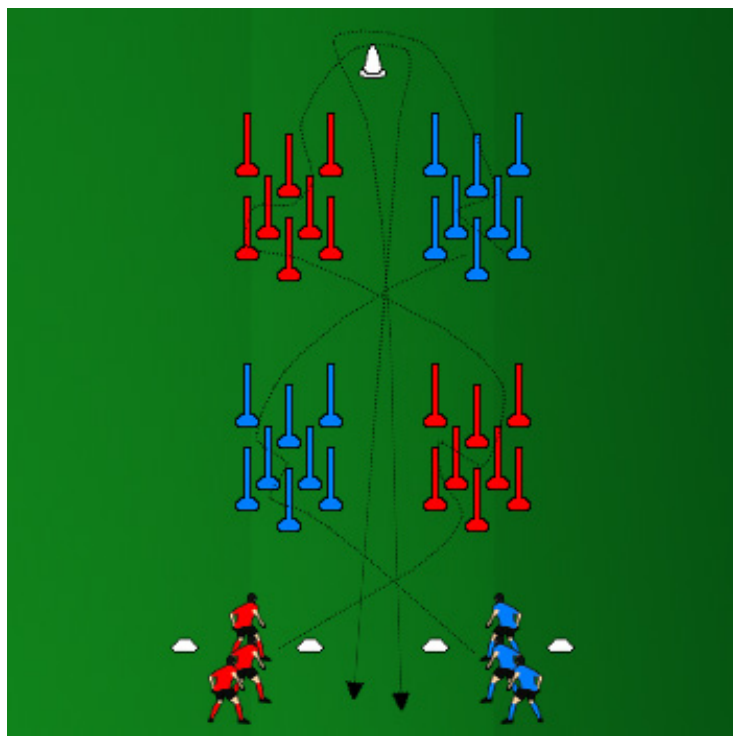
- Suivre les consignes de l'entraîneur
- 1 point pour l'équipe par duel remporté

VARIANTES

- 1 appui entre les barres
- 2 appuis entre les barres
- Faire face à l'adversaire : 2 appuis latéraux entre les barres
- Départ assis, accroupis, allongés, de dos, etc.

DUEL FORÊTS DE PIQUETS

EXERCICE 10	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
	U7+		6	10	Coupelles, plots, piquets.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Vivacité
- Vitesse de réaction
- Changement rapide de direction

EXPLICATIONS

Mettre en place les parcours comme sur l'image.

Les piquets sont placés proches les uns des autres de façon à ce qu'un joueur puisse passer à travers la forêt sans les toucher mais en étant obligé de faire attention, de changer de direction systématiquement.

Les bleus doivent passer à travers les 2 forêts de piquets bleus puis revenir en sprint. Idem pour les rouges avec les forêts rouges.

CONSIGNES

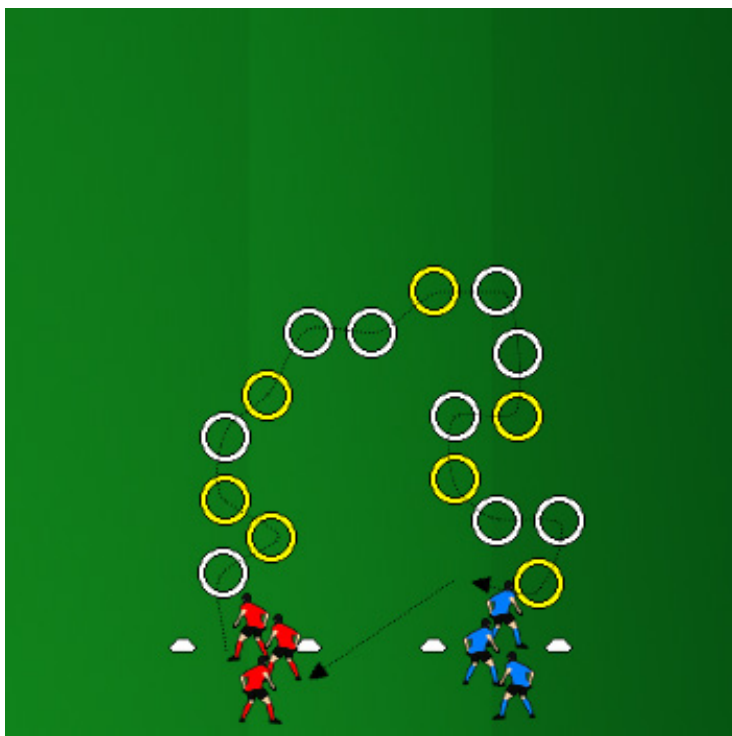
- Possibilité de toucher un piquet mais pas d'en faire tomber
- Si un piquet tombe le joueur a perdu le duel
- 1 point pour l'équipe par duel remporté

VARIANTES

- Sous forme de relais
- Départ assis, accroupis, allongés, de dos, etc.
- Toucher chaque piquet pour sortir de la forêt

PARCOURS DE CERCEAUX

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
11	U7+		6	10	Coupelles, cerceaux.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Coordination
- Changement d'appuis

EXPLICATIONS

Mettre en place un parcours de cerceaux qui va d'une équipe à l'autre.
Un rouge et un bleu partent en même temps au signal de l'entraîneur.
Le premier arrivé au bout du parcours a gagné.

CONSIGNES

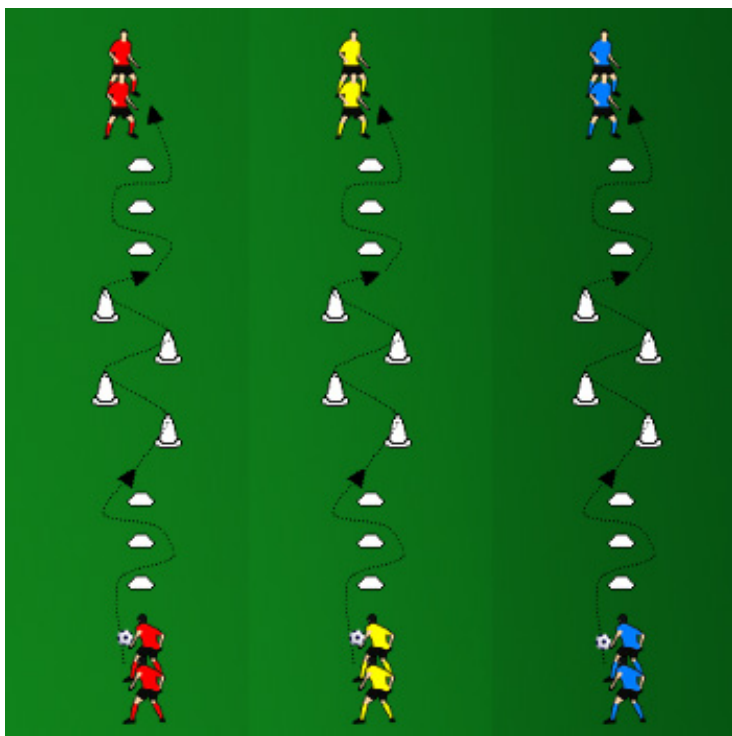
- 1 appui par cerceau
- 1 point pour l'équipe par duel remporté
- Attention au moment où l'on croise son adversaire

VARIANTES

- Changer la forme du parcours quand chaque joueur l'a fait 2 fois
- Ajouter des consignes : 1 appui dans les cerceaux jaunes, 2 appuis dans les cerceaux blancs
- Sous forme de relais

RELAIS PAR ÉQUIPE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
12	U7+		12	10	Ballons, coupelles, plots.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Coordination
- Vitesse

EXPLICATIONS

Former des équipes de 4 joueurs avec un ballon et un parcours par équipe.
Le premier joueur de chaque équipe s'élance en tenant un ballon en main.
Il slalome entre les coupelles, touche chaque plot puis slalome entre les coupelles avant de donner le ballon à son partenaire qui fait de même dans l'autre sens.

CONSIGNES

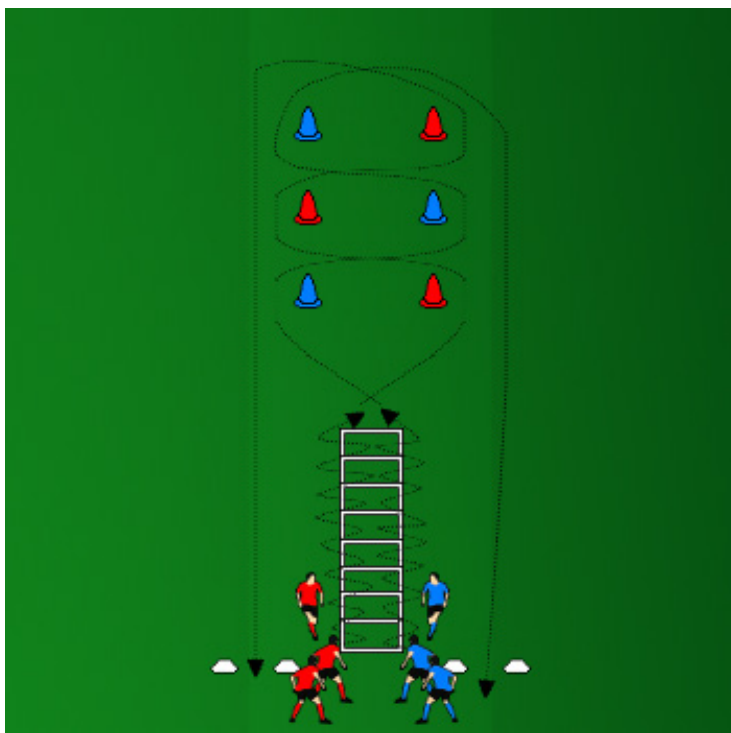
- 3 passages par joueur
- L'équipe qui termine en première a gagné

VARIANTES

- Cloche-pied entre les coupelles et slalom entre les plots
- Pas chassés entre les coupelles

DUEL APPUIS + SLALOM + SPRINT

EXERCICE 13	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U7+		6	10	Coupelles, échelle, plots.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Coordination
- Vivacité
- Vitesse

EXPLICATIONS

Former 2 équipes.

Les premiers joueurs de chaque équipe se positionnent face à face chacun d'un côté de l'échelle.

Au signal, les 2 joueurs s'élancent en faisant 2 appuis dans chaque espace puis continuent en contournant les plots de leur couleur. Ils finissent par sprinter jusqu'à leur porte blanche.

CONSIGNES

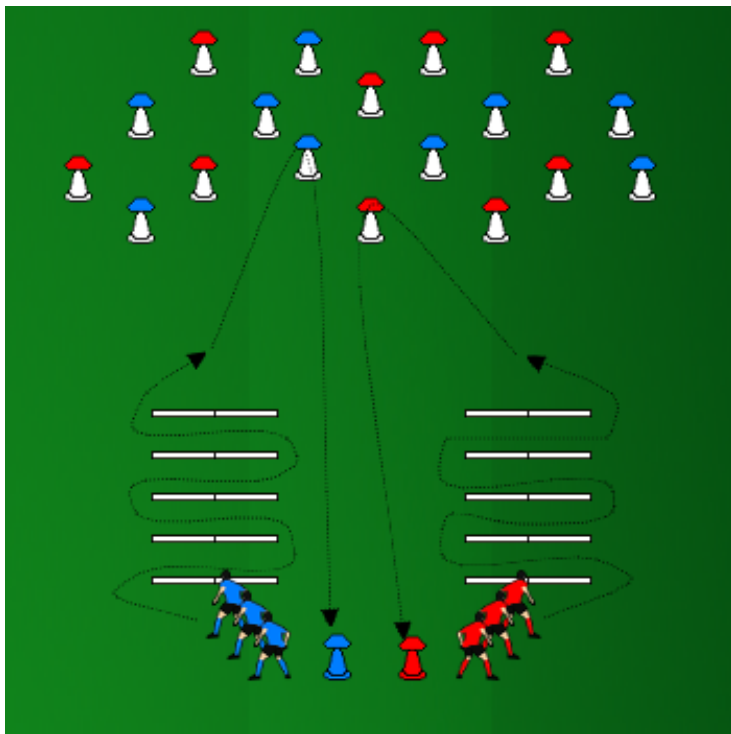
- Pas de relais, 1 joueur de chaque équipe à la fois
- 1 point pour l'équipe par duel remporté

VARIANTES

- Echelle : 1 appui dans chaque espace
- Plots : toucher simplement les plots de sa couleur

JEU DES COUPELLES

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
14	U7+		6	10	Couppelles, plots, barres.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Coordination
- Vitesse

EXPLICATIONS

Former 2 équipes. Espace de 50cm entre les barres.

Les plots se trouvent à au moins 8m de la dernière barre.

Le premier joueur de chaque équipe s'élance en faisant des pas chassés entre les barres puis en allant récupérer une coupelle de sa couleur pour la déposer sur son plot.

CONSIGNES

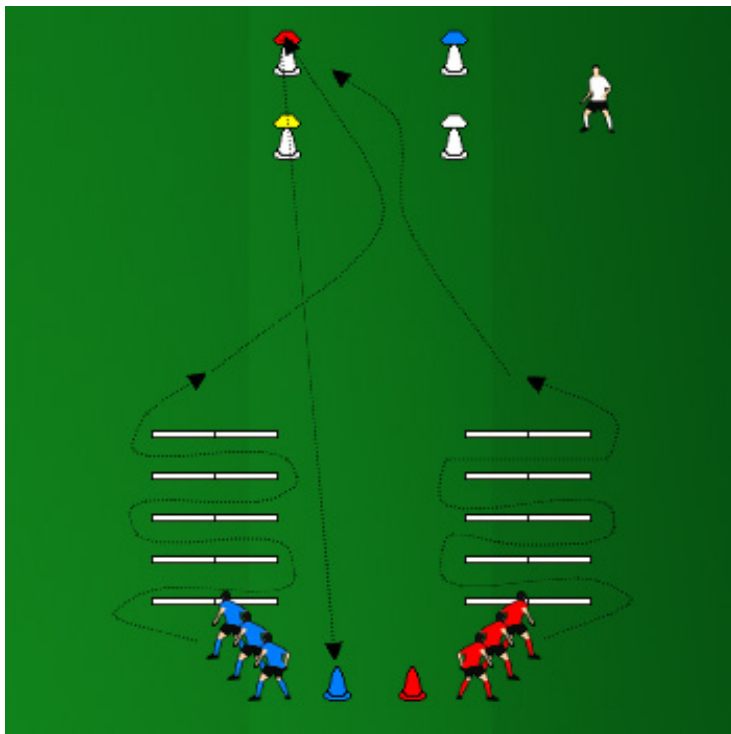
- Le joueur suivant s'élance quand la coupelle est posée
- La première équipe qui a rapporté toutes ses coupelles a gagné

VARIANTES

- Pas chassés arrières
- 2 appuis entre chaque barre

JEU DES COULEURS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
15	U7+		6	10	Couppelles, plots, barres.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Coordination
- Changement net de direction
- Vivacité
- Vitesse

EXPLICATIONS

Former 2 équipes. Espace de 50cm entre les barres.

Les plots se trouvent à 10m de la dernière barre.

Le premier joueur de chaque équipe s'élance en faisant des pas chassés entre les barres puis sprinte pour récupérer en premier la coupelle annoncée par l'entraîneur.

CONSIGNES

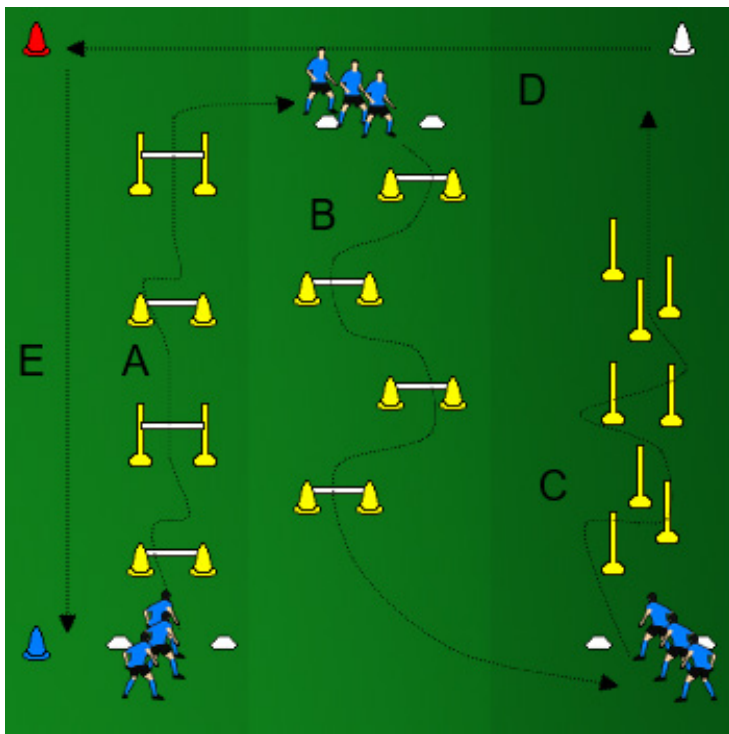
- Un duel à la fois (pas de relais)
- Quand les 2 joueurs s'approchent des plots le coach annonce une couleur
- Le joueur qui prend la coupelle en premier vient la déposer sur son plot
- 1 point par coupelle gagnée

VARIANTES

- Le coach montre la coupelle avec les mains (signal visuel)
- Annoncer 2 couleurs

PARCOURS DE COORDINATION (3)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
16	U7+		6	10	Coupelles, plots, piquets, haies.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Passage de haies
- Changement de rythme
- Vitesse

EXPLICATIONS

Mettre en place le parcours comme sur l'image.
Répartir les joueurs à 3 endroits du parcours.
A : passer une fois au-dessus et une fois en dessous d'une haie. B : passer au-dessus des haies. C : traverser la forêt. D : course arrière. E : sprint.

CONSIGNES

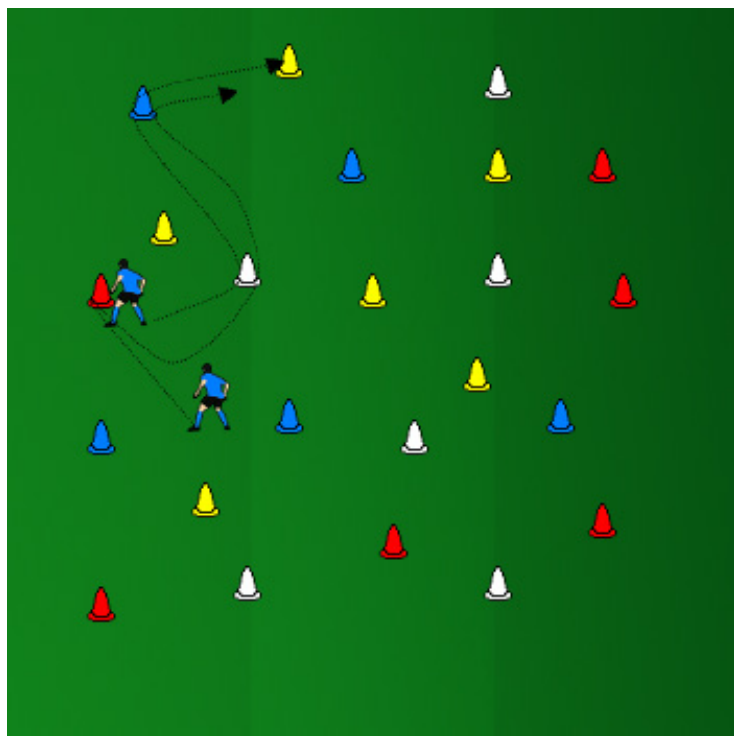
- Les joueurs se suivent (diminuer le temps d'attente)
- Effectuer le parcours plusieurs fois

VARIANTES

- B : sauts à pieds joints au-dessus des haies
- Réaliser le parcours avec ballon : A et B : passer le ballon sous les haies avant de passer en-dessous ou au-dessus

COURSE POURSUITE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
17	U7+		4	10	Plots.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Vitesse
- Changement rapide de direction
- Travail d'appuis
- Vitesse de réaction

EXPLICATIONS

Disperser des plots de différentes couleurs dans une surface de 15x15m.

Former des groupes de 2 joueurs.

Le premier joueur va toucher des plots et le partenaire doit le suivre et toucher les mêmes plots.

CONSIGNES

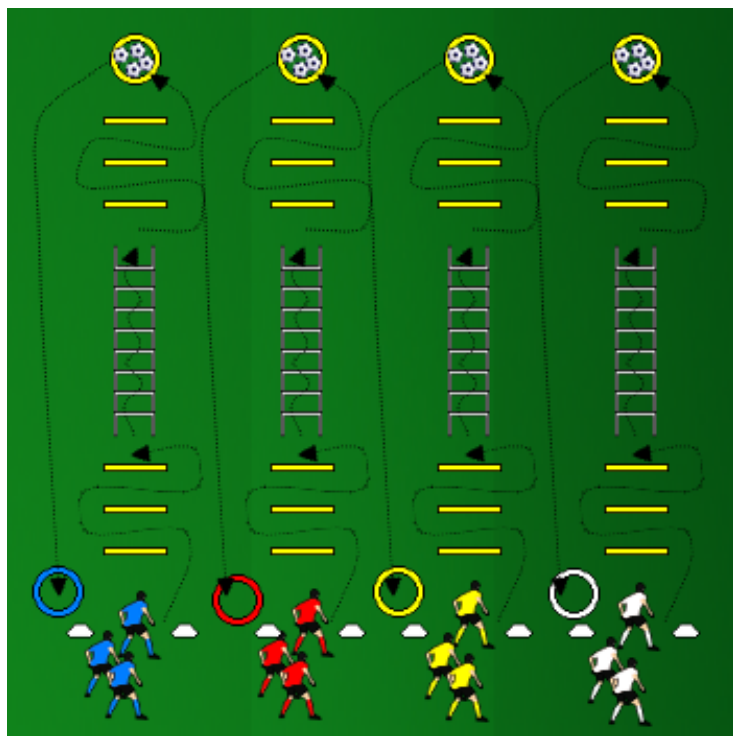
- Course lente : au coup de sifflet, sprint pendant 10 secondes
- Toucher les plots sans les faire tomber
- Quand l'entraîneur siffle 2 fois on inverse les rôles en commençant directement avec un sprint

VARIANTES

- Par groupes de 3 joueurs
- Varier les types de déplacement : pas chassés entre 2 plots et sprint entre les 2 plots suivants

RELAIS APPUIS + SPRINT

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
18	U9+		8	12	Ballons, coupelles, barres, échelles.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Coordination
- Vitesse

EXPLICATIONS

Former des équipes de 3 joueurs. Mettre en place un parcours par équipe.
Au signal, le premier joueur de chaque équipe effectue le parcours, prend un ballon et sprinte pour le déposer dans son cerceau.
La première équipe qui a ramené tous les ballons a gagné.

CONSIGNES

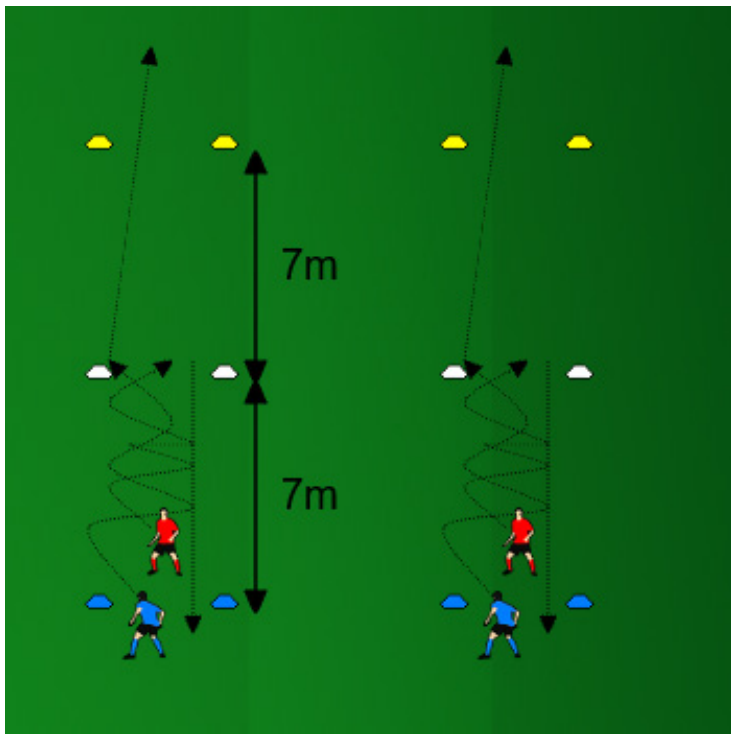
- 6 ballons par équipe
- Pas chassés entre les barres
- 2 appuis dans les espaces de l'échelle

VARIANTES

- Quand tous les ballons ont été ramenés, le jeu continue : les joueurs doivent ramener les ballons dans l'autre cerceau
- Pas chassés en arrière entre les barres
- 1 appui dans les espaces de l'échelle

OPPOSITION PASSIVE ET SPRINT

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
19	U11+		4	10	Coupelles.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail des appuis
- Feintes
- Explosivité
- Vitesse

EXPLICATIONS

Disposer les coupelles comme sur l'image. Bleu et Rouge sont face à face, à moins d'un mètre l'un de l'autre. Bleu tente de contourner Rouge qui l'en empêche. Quand les joueurs arrivent aux coupelles blanches : Bleu sprinte vers la porte jaune et Rouge vers la porte bleue.

CONSIGNES

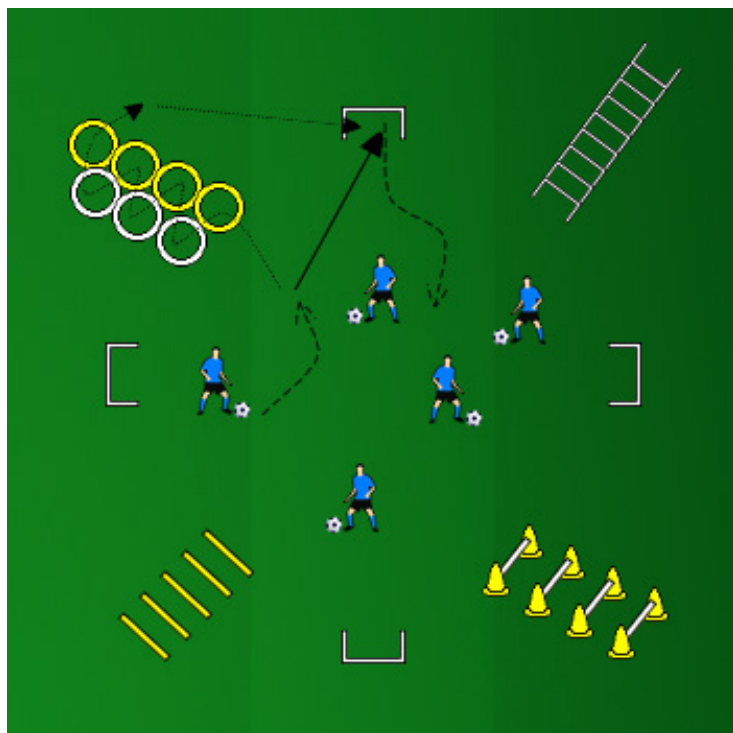
- Défense passive de Rouge
- Rouge travaille les appuis arrières
- Bleu effectue des changements de direction pour tenter de déséquilibrer Rouge
- Changer les rôles

VARIANTES

- Rouge peut utiliser les mains pour empêcher Bleu de passer (contacts contrôlés et limités)
- Si Bleu décide de sprinter vers la porte bleue alors Rouge sprinte vers la porte jaune

VITESSE ET COORDINATION AVEC BALLON

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
20	U9+		4	12	Ballons, barres, cerceaux, échelle, haies, mini-buts.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Vitesse
- Coordination
- Conduite + frappe

EXPLICATIONS

Surface de 15x15m avec un atelier de coordination dans chaque coin et un mini-but au milieu de chaque carré.

Les joueurs conduisent le ballon. Au signal de l'entraîneur, tirer au but et sprinter vers un atelier de coordination au choix. Le joueur fait l'atelier puis sprinte à nouveau récupérer son ballon.

CONSIGNES

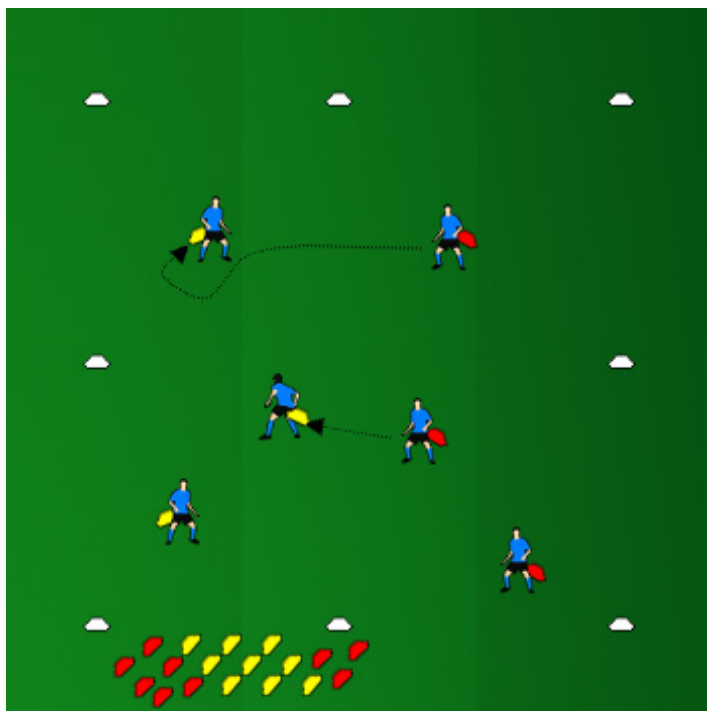
- Changer d'atelier à chaque fois
- Doubler les ateliers si trop de joueurs
- Quand le joueur a récupéré son ballon il reprend la conduite jusqu'au signal suivant

VARIANTES

- Pas de signal : 6 touches de balle puis tir puis atelier de coordination
- Jouer un match : l'équipe qui prend un but doit aller faire un atelier de coordination

CHASSE AUX RENARDS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
21	U7+		6	12	Coupelles, chasubles.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail des appuis
- Changement de direction rapide
- Feinte
- Vitesse
- Explosivité

EXPLICATIONS

Surface de 10x10m. Les joueurs ont chacun une chasuble qui dépasse de leur short dans leur dos.

Mettre le reste des chasubles en dehors du terrain.

Les joueurs tentent de prendre les chasubles des autres.

A la fin, celui qui a le plus de chasubles a gagné.

CONSIGNES

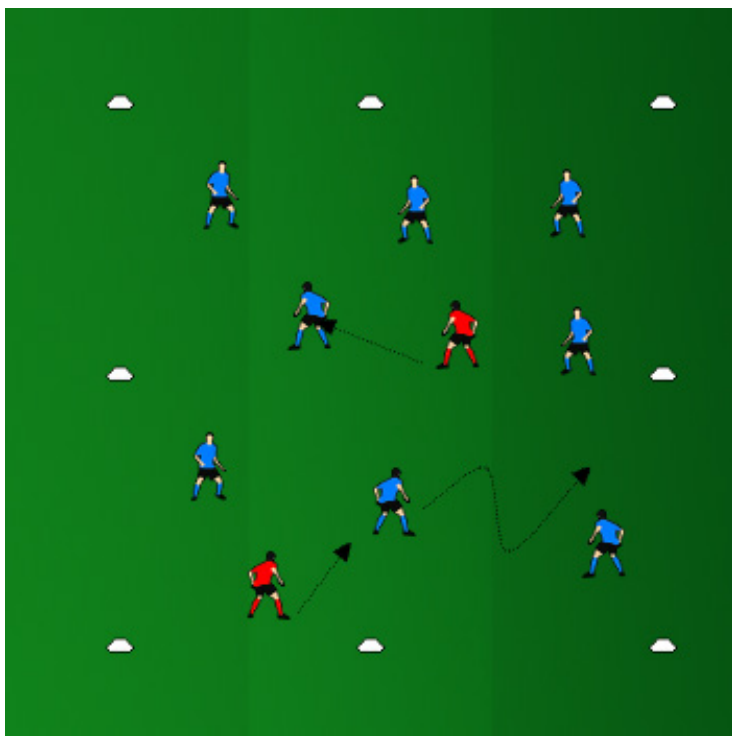
- Le joueur qui prend la chasuble d'un autre la met autour de son cou
- Le joueur qui perd sa chasuble va en mettre une autre et reprend le jeu
- Interdiction de prendre les chasubles autour du cou
- 1 chasuble = 1 point – le jeu se termine quand il n'y a plus de chasubles sur le côté

VARIANTES

- Former 2 ou 3 équipes : prendre les chasubles des joueurs adverses

CHASSE AUX LOUPS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
22	U7-U13		10	12	Coupelles.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail des appuis
- Changement de direction rapide
- Feinte
- Vitesse
- Explosivité

EXPLICATIONS

Surface de 15x15m.

Les joueurs doivent rester à l'intérieur du terrain.

8 loups tentent d'échapper à 2 chasseurs. Si un chasseur touche un loup, celui-ci est glacé.

Quand tous les loups sont glacés les chasseurs ont gagné

CONSIGNES

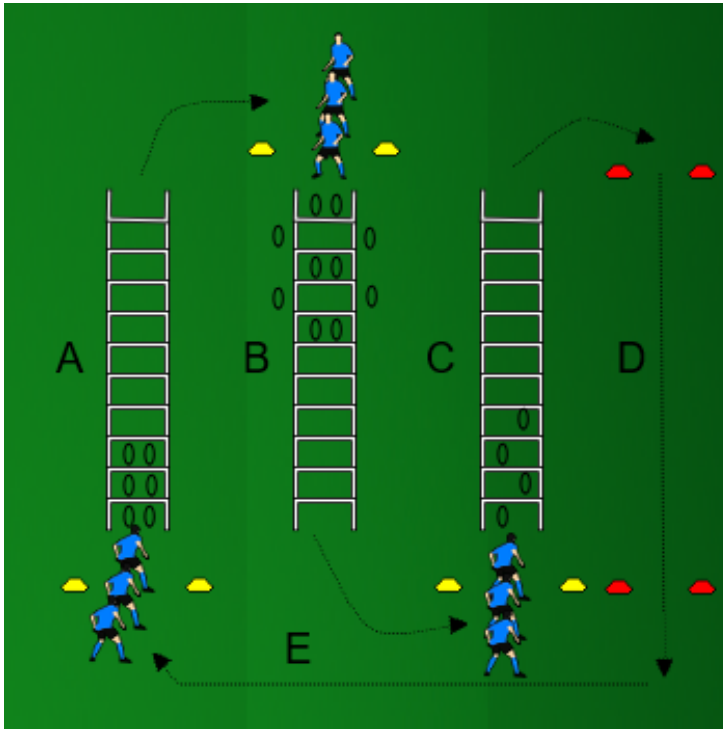
- Un loup touché doit s'arrêter et écartier les jambes : un autre loup le libère en passant sous lui
- Changer les chasseurs

VARIANTES

- Augmenter/diminuer la taille du terrain en fonction du nombre de joueurs
- Plus ou moins de loups selon l'âge des joueurs

PARCOURS AVEC ÉCHELLES

EXERCICE 23	 ÂGE	 DIFFICULTÉ	 JOUEURS	 DUREE	 MATÉRIEL
	U9+	  	10	10	Coupelles, 3 échelles.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail des appuis
- Coordination
- Vitesse

EXPLICATIONS

Mettre en place le parcours comme sur l'image.
3 départs pour limiter l'attente.
Les joueurs effectuent le parcours plusieurs fois.

CONSIGNES

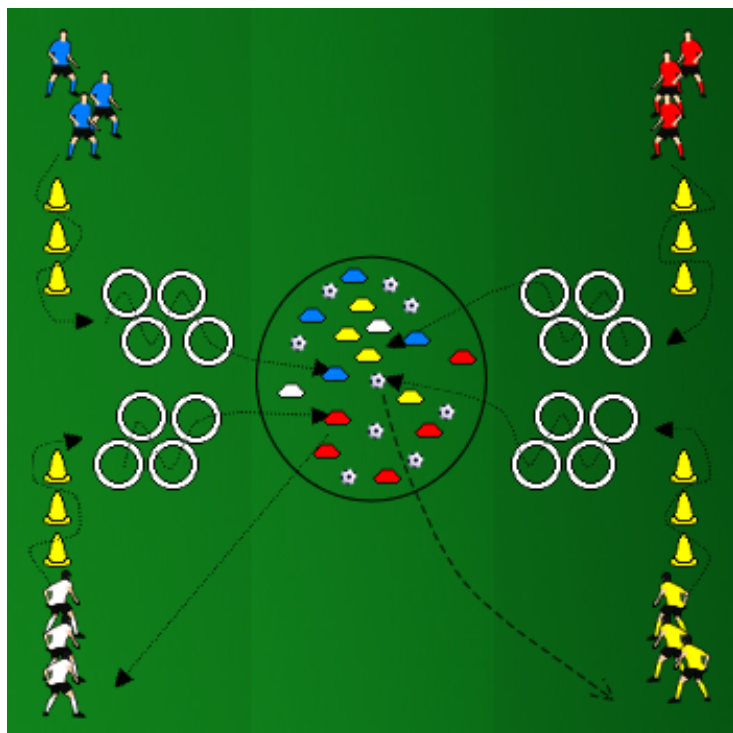
- A : 2 appuis rapides dans chaque intervalle
- B : alterner appui pieds joints dans l'espace et appui à l'extérieur
- C : un appui dans chaque espace
- D : course arrière
- E : sprint

VARIANTES

- Varier les consignes A, B et C : 2 appuis latéraux ; 2 appuis à l'intérieur + 1 appui à l'extérieur ; etc.
- Varier les ateliers D et E : slalom, forêt de piquets, barres, cerceaux, etc.

JEU DES DÉMÉNAGEURS (1)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
24	U7-U13		8	12	Ballons, coupelles, plots, cerceaux, chasubles (2 couleurs).
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Vitesse gestuelle
- Vitesse
- Conduite rapide

EXPLICATIONS

Former 4 équipes de 3 ou 4 joueurs.
Mettre en place les ateliers de coordination pour chaque équipe comme sur l'image.
Dans l'espace du milieu, disposer des coupelles, chasubles et ballons.
Un joueur de chaque équipe effectue le parcours puis récupère un objet et le ramène dans son coin.

CONSIGNES

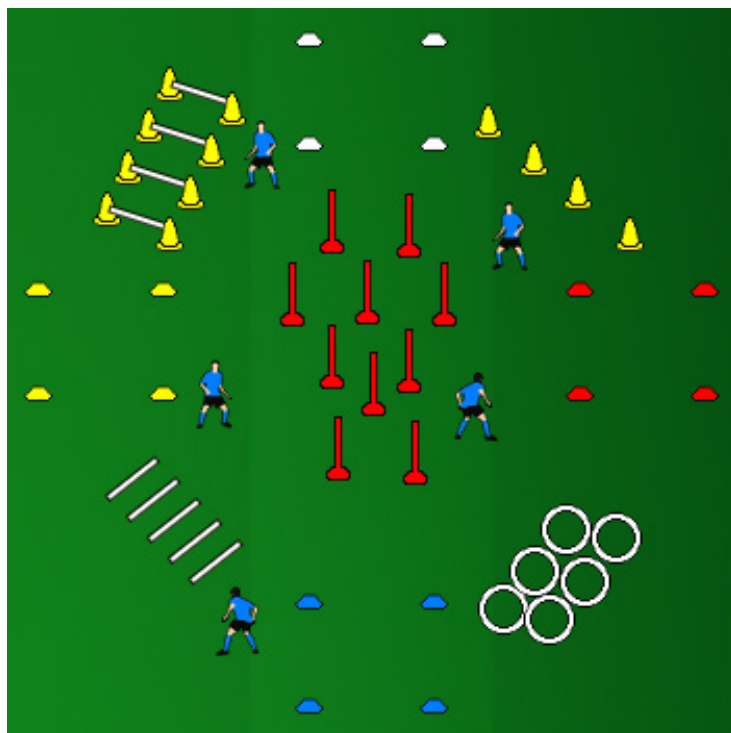
- Ramener un objet à la fois
- Consignes pour rapporter les objets : porter les coupelles, mettre les chasubles autour du cou, conduire les ballons
- Quand il n'y a plus d'objets au milieu, compter et l'équipe qui en a le plus a gagné
- 1 joueur à la fois

VARIANTES

- 2 joueurs à la fois
- Varier les ateliers de coordination

JEU DES CARRÉS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
25	U9+		4	10	Coupelles, piquets, plots, haies, barres.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Coordination
- Vitesse

EXPLICATIONS

Mettre en place 4 carrés de 3x3m. 12m entre le bleu et le blanc et entre le rouge et le jaune. Les joueurs trottaient et attendent le signal de l'entraîneur. L'entraîneur annonce une couleur et les joueurs doivent arriver les premiers dans le carré de la couleur annoncée. Obligation de réaliser un des ateliers de coordination avant d'atteindre le carré.

CONSIGNES

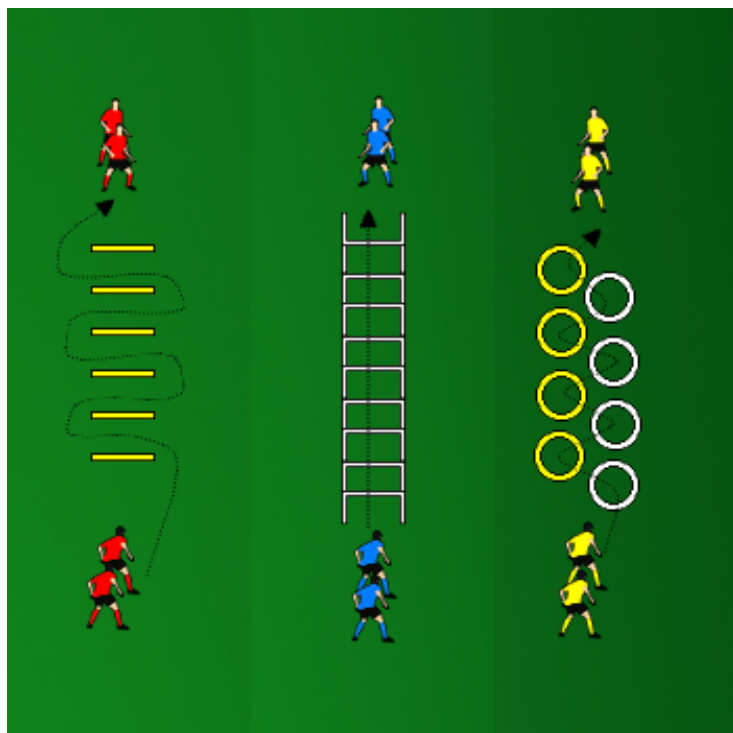
- Les 4 premiers joueurs marquent chacun 1 point
- Atelier technique à réaliser au choix : passer au-dessus des haies, slalomer, traverser la forêt de piquets, un appui dans chaque cerceau ou 2 appuis entre chaque barre

VARIANTES

- Le 1er arrivé marque 4 points, le 2ème 3 points, le 3ème 2 points et le 4ème 1 point
- Pas d'atelier : l'entraîneur annonce des couleurs à un rythme soutenu et les joueurs doivent sprinter pour arriver les premiers à chaque fois

RELAIS AVEC COORDINATION

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
26	U9+		12	10	Barres, échelle, cerceaux.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Vitesse
- Coordination

EXPLICATIONS

Mettre en place 3 ateliers avec une équipe de 4 joueurs sur chaque atelier.

Le premier joueur de chaque équipe réalise l'atelier et tape dans la main du joueur situé à l'opposé. Celui-ci réalise le même atelier dans l'autre sens et tape dans la main du troisième partenaire. Etc.

CONSIGNES

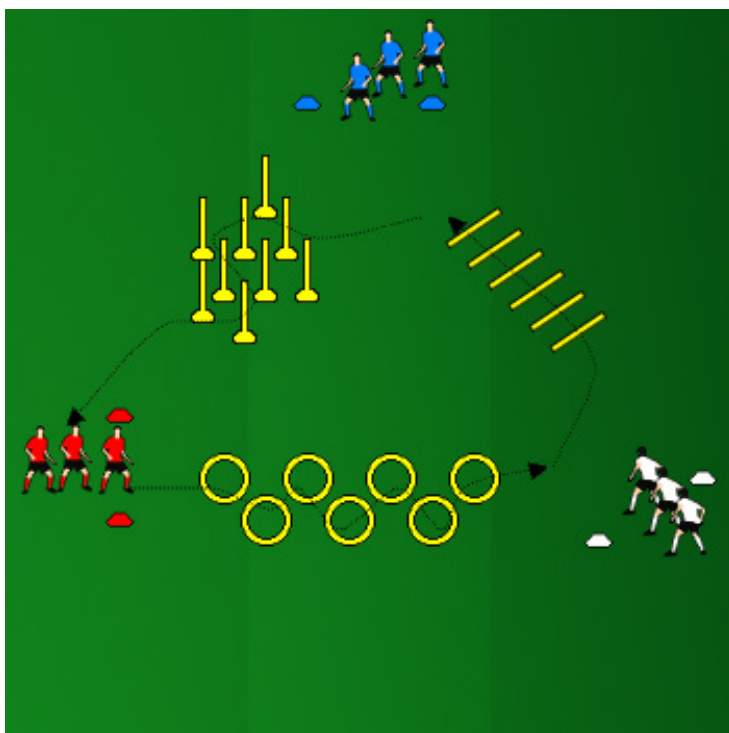
- 2 minutes par atelier puis les équipes changent d'atelier
- Pas chassés entre les barres
- 2 appuis entre chaque espace de l'échelle
- Un appui dans chaque cerceau

VARIANTES

- Pas chassés arrières entre les barres
- 2 appuis intérieur + 1 appui extérieur dans l'échelle
- Varier les ateliers et en ajouter si plus de joueurs

COURSE RELAIS AVEC ATELIERS DE COORDINATION

EXERCICE 27	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U9+		9	10	Coupelles, cerceaux, piquets, barres.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Vitesse
- Coordination

EXPLICATIONS

Former 3 équipes de 3 joueurs. Une équipe à chaque coin du triangle.

Mettre en place un atelier de coordination sur chacun des côtés du triangle.

Le premier joueur de chaque équipe s'élance, réalise chaque atelier et tape dans la main du partenaire qui s'élance à son tour.

CONSIGNES

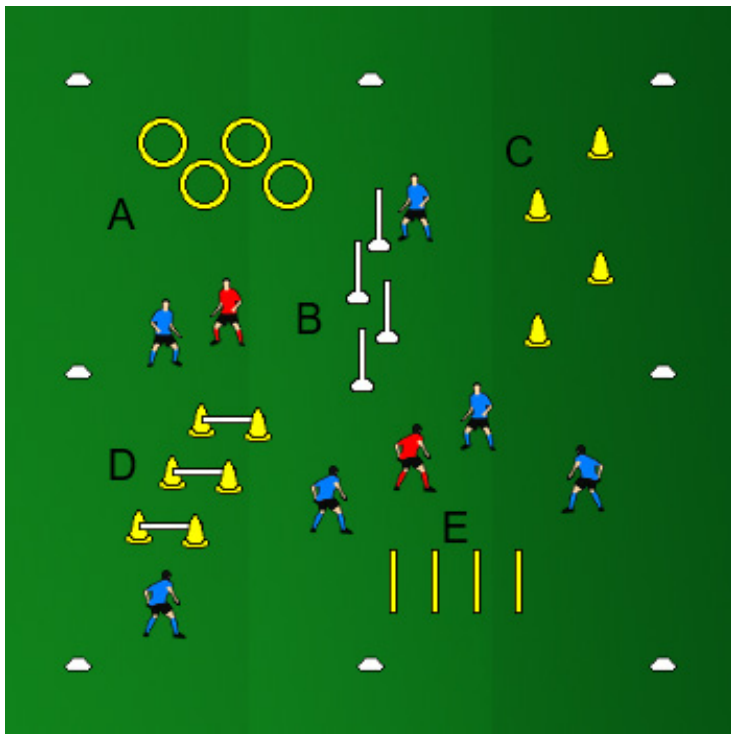
- 1 appui dans chaque cerceau
- 2 appuis rapides entre chaque barre
- Traverser la forêt de piquets sans les toucher
- L'équipe la plus rapide a gagné : 3 tours par joueur

VARIANTES

- Tous les joueurs partent du même coin
- Varier les petits ateliers de coordination

JEU DES CHASSEURS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
28	U9+		8	10	Coupelles, barres, cerceaux, piquets, plots, haies.
THÈME : COORDINATION ET VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Vitesse
- Coordination

EXPLICATIONS

Mettre en place des petits ateliers de coordination dans une surface de 20x20m.

Les bleus marquent un point chaque fois qu'ils arrivent à faire un atelier sans se faire toucher par un rouge.

Le joueur qui marque le plus de points a gagné.

CONSIGNES

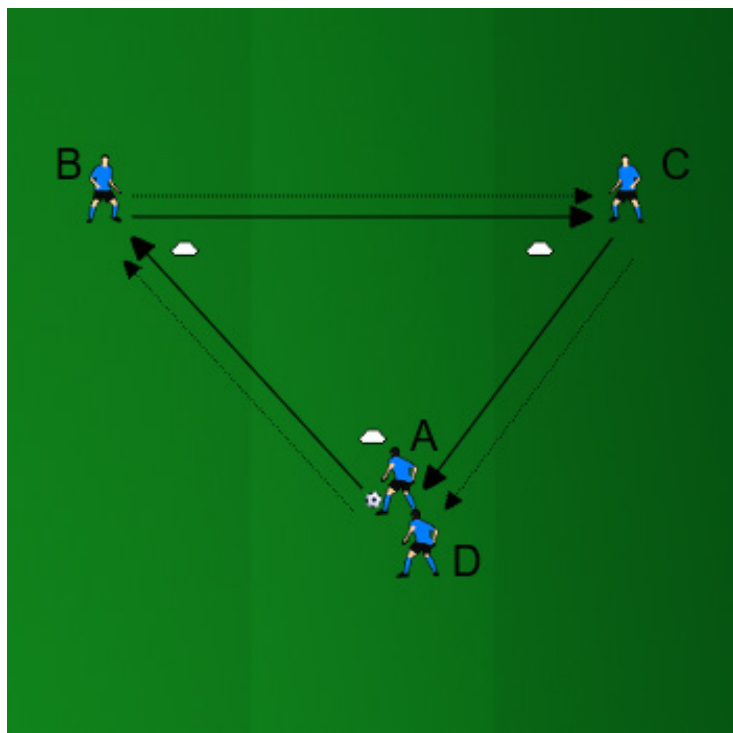
- A : un appui par cerceau
- B : traverser la forêt sans toucher les piquets
- C : toucher chaque plot
- D : passer au-dessus de chaque haie
- E : 2 appuis entre chaque barre

VARIANTES

- Changer les ateliers
- Ajouter ou enlever des chasseurs en fonction de l'âge des joueurs

VITESSE AVEC BALLON

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
29	U9+		4	10	Ballons, coupelles.
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Changement de rythme
- Accélération
- Vitesse

EXPLICATIONS

Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.
Triangle de 6m de côté.
Les joueurs se placent à 2m des coupelles.
A passe à B puis sprinte en B. B passe à C puis sprinte en C. Etc.

CONSIGNES

- Le ballon circule à l'extérieur du triangle
- Jouer en une touche de balle
- Qualité des passes afin que le partenaire puisse se concentrer sur l'accélération après la passe

VARIANTES

- Contrôle orienté + passe + sprint
- A passe à B et sprinte vers C ; etc.

SLALOM + FRAPPE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
30	U9+		6	10	Ballons, coupelles, piquets, 2 buts.
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Vitesse
- Enchaînement sprint + frappe

EXPLICATIONS

Former 2 équipes qui se placent l'une en face de l'autre.
Entre les 2 équipes, placer 4 piquets et 2 ballons comme sur l'image.
Au signal de l'entraîneur, bleu contourne les piquets bleus et frappe au but.
Rouge contourne les piquets rouges et frappe au but.

CONSIGNES

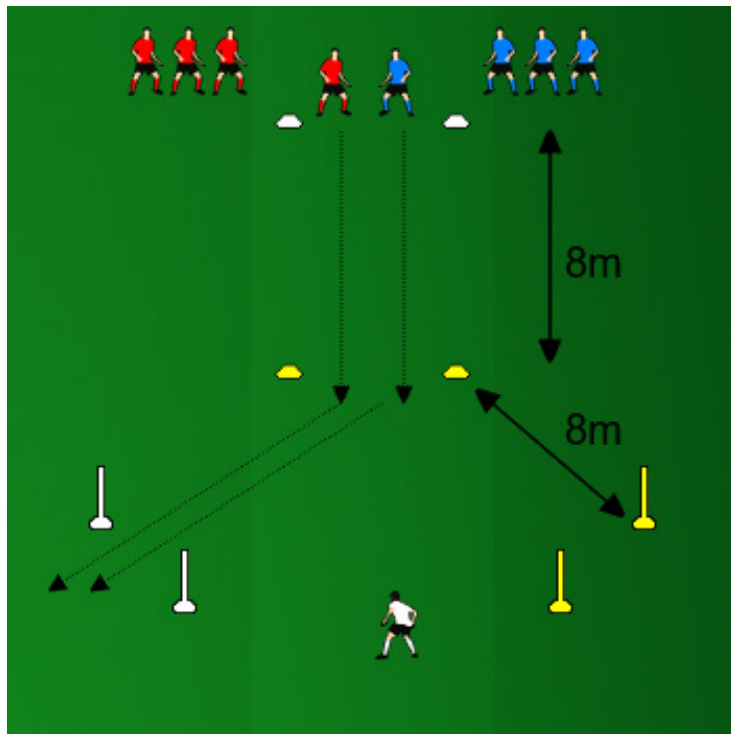
- 1 duel à la fois
- 2 points pour le joueur qui tire en premier
- 1 point par but marqué

VARIANTES

- Faire le tour des 4 piquets avant d'aller tirer
- Aller toucher les 4 piquets avant d'aller tirer

DUEL DE SPRINTS

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
31	U9+		6	10	Coupelles, piquets.
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Changement rapide de direction
- Vitesse
- Vitesse de réaction

EXPLICATIONS

Former 2 équipes de joueurs.
Placer les coupelles et les piquets comme sur l'image.
Les joueurs s'élancent deux par deux. A la sortie des coupelles jaunes, l'entraîneur annonce une couleur de porte vers laquelle les joueurs doivent sprinter.

CONSIGNES

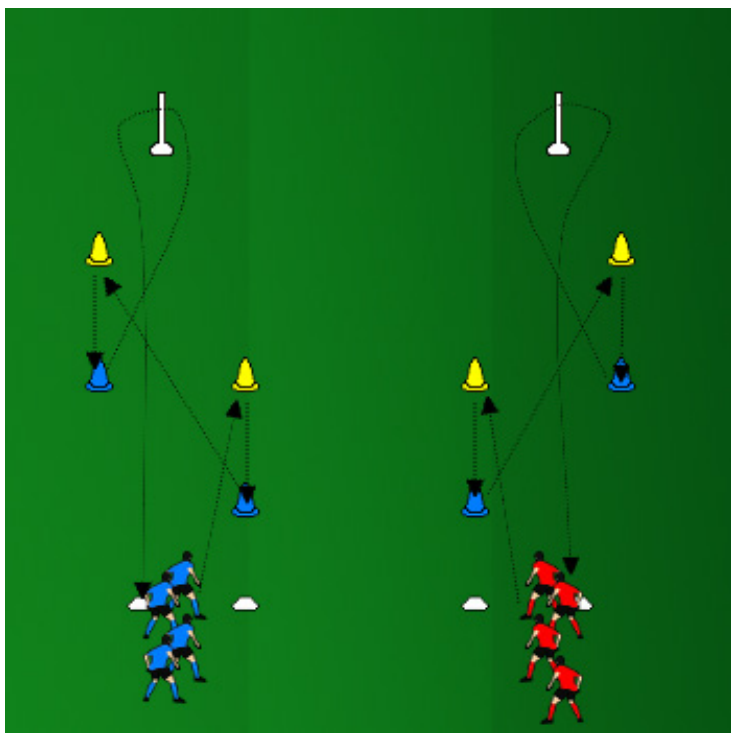
- Le premier qui traverse la porte marque 1 point
- Un duel à la fois
- Changer d'adversaire

VARIANTES

- L'entraîneur peut changer de couleur pendant le sprint
- Pas de consigne de l'entraîneur : rouge décide vers où il sprinte et bleu va vers l'autre porte
- Pas chassés jusqu'aux coupelles jaunes puis sprint
- Course arrière jusqu'aux coupelles jaunes puis sprint

DUEL SPRINTS AVANT ARRIÈRE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
32	U7+		6	10	Coupelles, plots.
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Vitesse
- Changement de rythme

EXPLICATIONS

Mettre en place 2 équipes avec un parcours identique pour chacune.
Quand le joueur a fini son parcours il tape dans la main du suivant qui s'élance à son tour.
Parcours : sprint jusqu'au plot jaune, course arrière jusqu'au plot bleu, sprint croisé jusqu'au 2ème plot jaune, course arrière jusqu'au plot bleu puis contourner le piquet et sprint.

CONSIGNES

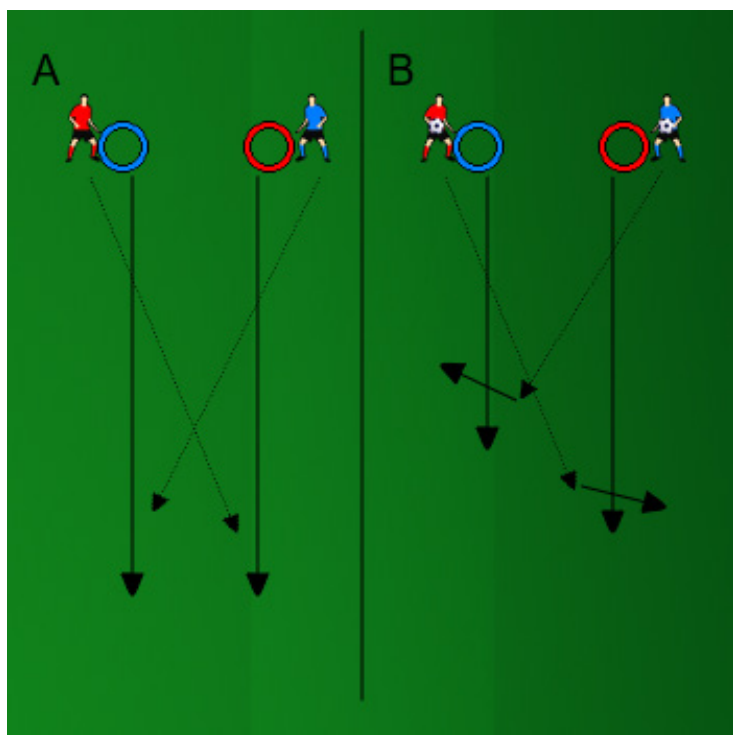
- Le joueur doit toucher le plot à chaque fois
- Le joueur suivant se tient prêt

VARIANTES

- Pas besoin de toucher les plots
- 1 duel à la fois : départ au signal (départ debout, assis, allongé, etc.)

JEU DES CERCEAUX (1)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
33	U7+		4	10	Ballons, cerceaux,
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Changement de direction
- Vivacité
- Vitesse
- Explosivité

EXPLICATIONS

Par groupes de 2 joueurs avec chacun un cerceau.

(A) En même temps, les 2 joueurs font rouler le cerceau puis sprintent pour récupérer le cerceau lancé par le partenaire avant qu'il ne tombe par terre.

CONSIGNES

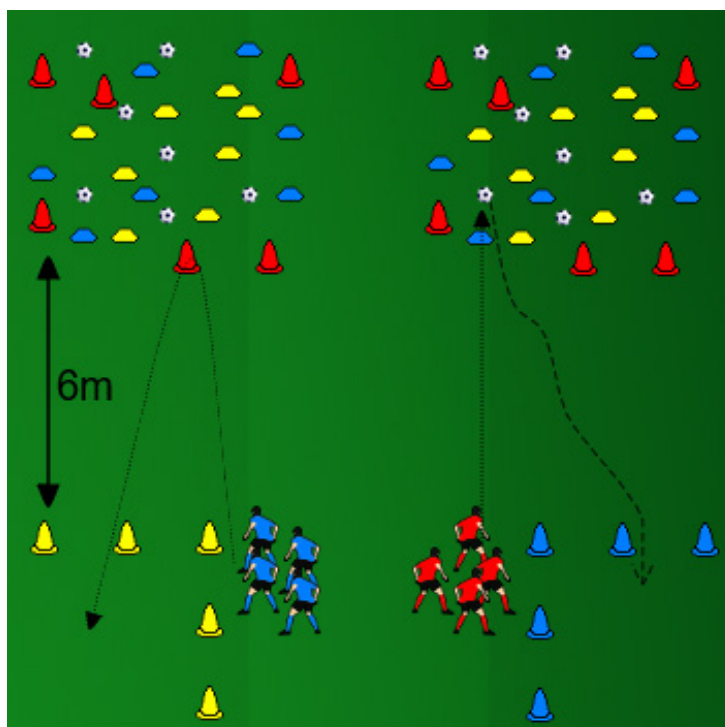
- 1 point si le joueur rattrape le cerceau avant qu'il ne tombe
- Lancer correctement le cerceau (le faire rouler)

VARIANTES

- 2 (ou plus) cerceaux par joueur : les rattraper avant qu'ils ne tombent
- (B) 1 ballon en main : marquer un point en faisant passer le ballon à travers le cerceau
- Idem : tenter de le faire passer plusieurs fois avant que le cerceau ne tombe
- Idem ballon au pied

JEU DES DÉMÉNAGEURS (2)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
34	U7+		6	10	Ballons, coupelles, plots.
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Conduite rapide
- Vitesse gestuelle

EXPLICATIONS

Former 2 équipes avec chacune leur maison. A 8m de chaque maison, déposer le même nombre d'objets (plots, ballons, coupelles, etc.). Au signal, le premier joueur de chaque équipe s'élance pour aller chercher un objet et le ramener dans sa maison. Quand l'objet est déposé le joueur suivant s'élance.

CONSIGNES

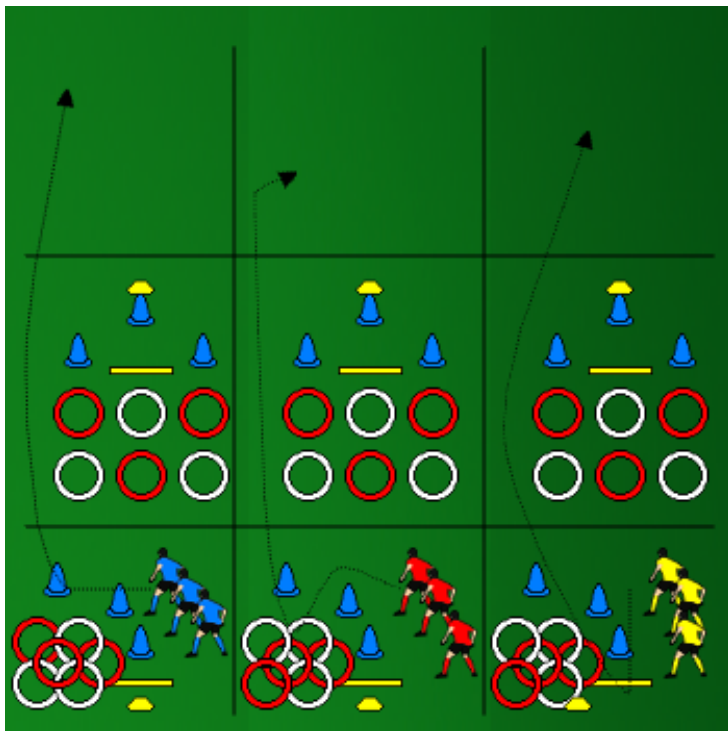
- Ramener un objet à la fois
- Si le joueur va chercher un ballon il le ramène en conduite de balle rapide
- La première équipe qui a tout ramené a gagné

VARIANTES

- Le joueur qui ramène une coupelle doit le faire en course arrière
- Quand tous les objets ont été déposés le jeu continue et il faut cette fois aller les remettre

JEU DE RECONSTITUTION

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
35	U9+		6	10	Coupelles, plots, barres.
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Vitesse
- Vitesse gestuelle
- Travail d'équipe

EXPLICATIONS

Former des équipes de 3 joueurs. Chaque équipe dispose du matériel nécessaire pour reconstituer la forme mise en place par l'entraîneur. Au signal, le premier joueur prend un objet et va le placer au bon endroit puis vient donner le relais au suivant. Etc.

CONSIGNES

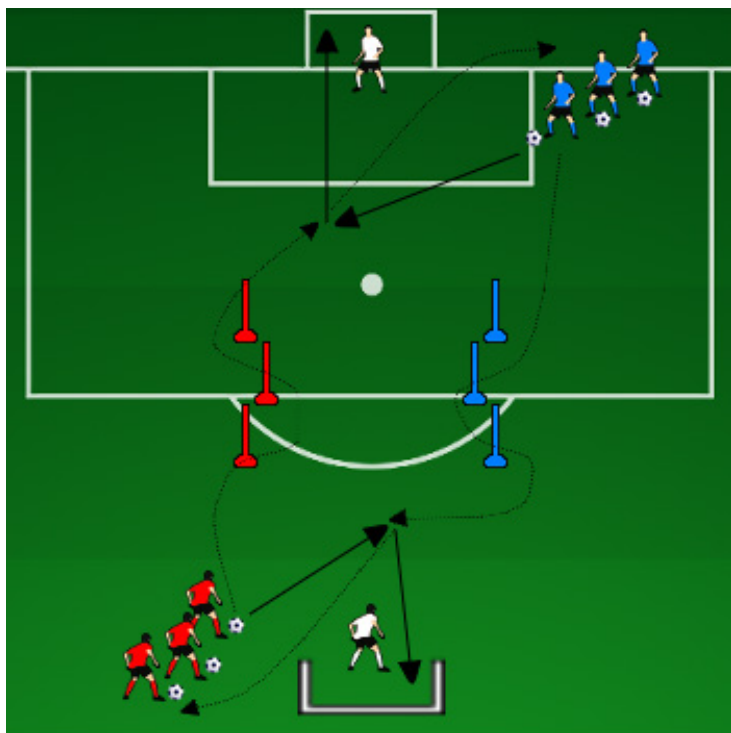
- L'équipe qui reconstitue correctement la forme en premier a gagné
- Déplacer 1 objet à la fois
- L'entraîneur valide si oui ou non la forme est juste

VARIANTES

- Varier les formes à reproduire
- Avoir un seul modèle pour toutes les équipes

VITESSE + FRAPPE

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
36	U9+		8	10	Ballons, piquets, 2 buts.
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Vitesse
- Enchaîner sprint + frappe
- Vivacité

EXPLICATIONS

Former 2 équipes. Un ballon par joueur. Une équipe se place à côté de chaque but. Rouge passe pour bleu et bleu pour rouge. Puis les 2 joueurs sprintent à travers le slalom, récupèrent la passe de l'autre joueur et frappent au but. Après la frappe, les joueurs vont se placer dans la ligne de joueurs opposée.

CONSIGNES

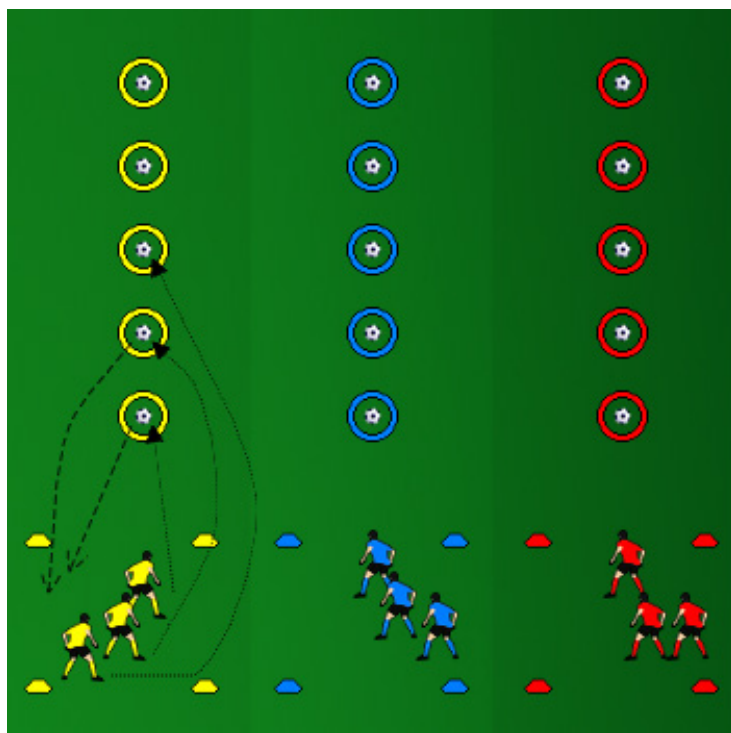
- Passes dosées et précises
- Le premier qui frappe marque 2 points
- 1 point par but marqué

VARIANTES

- Varier le parcours : remplacer les piquets par des haies, des cerceaux, etc.
- Chaque joueur se fait une passe dosée pour soi-même dans la profondeur puis frappe au but après avoir effectué le slalom

RELAIS DES CERCEAUX

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
37	U9+		6	10	Ballons, coupelles, cerceaux.
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Vitesse
- Conduite rapide
- Vitesse gestuelle

EXPLICATIONS

Former des équipes de 3 joueurs avec 6 cerceaux et 6 ballons par équipe.
Placer les ballons dans les cerceaux.
Au signal, le premier joueur sprinte pour récupérer le premier ballon et le conduire dans sa maison.
Le deuxième joueur court récupérer le deuxième ballon et le ramène dans sa maison. Etc.

CONSIGNES

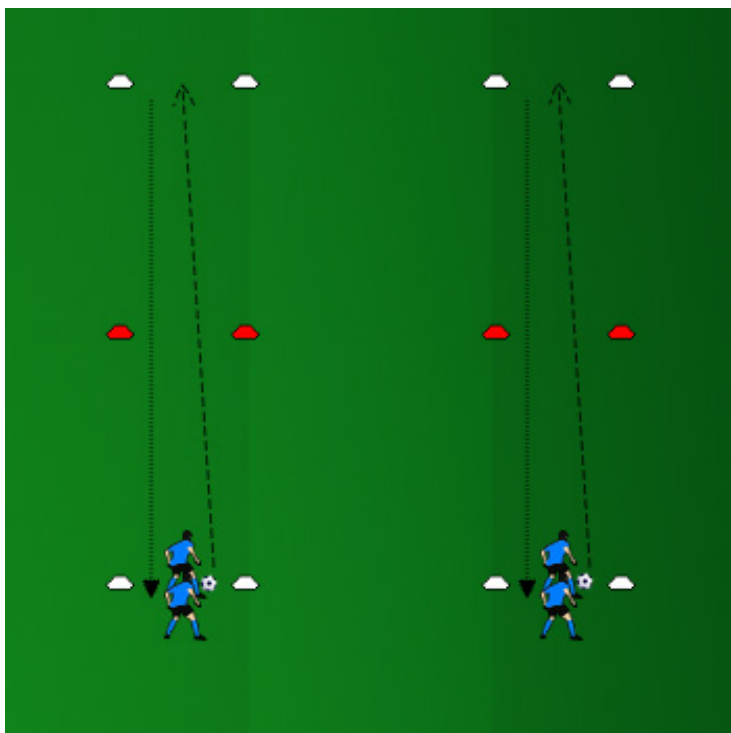
- Ramener un ballon à la fois
- La première équipe qui a ramené tous les ballons dans sa maison a gagné

VARIANTES

- Continuer le jeu en ramenant les ballons un par un dans leur cerceau
- Mélanger les cerceaux : les joueurs doivent aller chercher les ballons placés dans les cerceaux de leur couleur

CONDUITE + SPRINT (1)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
38	U7+		4	10	Ballons, coupelles.
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Vitesse
- Conduite rapide
- Vitesse gestuelle

EXPLICATIONS

Par groupes de 2 joueurs avec un ballon pour 2.
Le premier joueur conduit le ballon sur 10m et arrête le ballon entre les 2 coupelles.
Puis il revient en sprint taper dans la main de son partenaire.
Le partenaire sprinte récupérer le ballon et le ramène en conduite de balle. Etc.

CONSIGNES

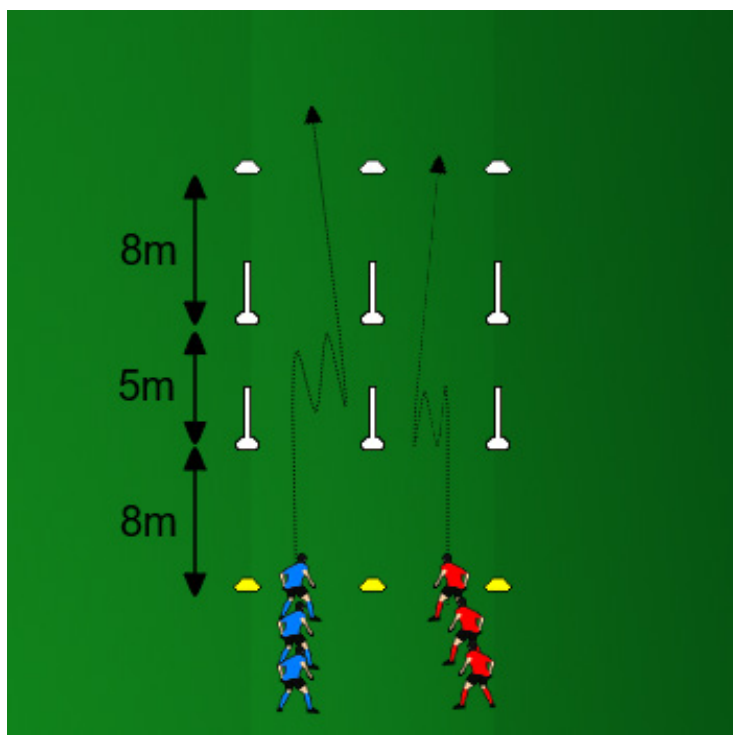
- Conduite rapide
- Bien stopper le ballon entre les coupelles et devant le partenaire
- Le joueur suivant démarre uniquement quand le partenaire a tapé dans la main

VARIANTES

- Course arrière rapide pour aller récupérer le ballon
- Course arrière jusqu'aux coupelles rouges puis se retourner et sprinter
- Pas du défenseur jusqu'aux coupelles rouges puis se retourner et sprinter

VITESSE DE RÉACTION AVEC FEINTES

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
39	U11+		6	10	Couppelles, piquets.
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Vitesse de réaction
- Réagir à une feinte
- Travail des appuis
- Feinter

EXPLICATIONS

Mettre en place les couppelles et piquets comme sur l'image.

Former 2 équipes.

Bleu et Rouge trottent jusqu'aux piquets. Une fois arrivé entre les piquets, Bleu sprinte vers les couppelles blanches ou vers les couppelles jaunes. Rouge tente de le suivre et de le doubler.

CONSIGNES

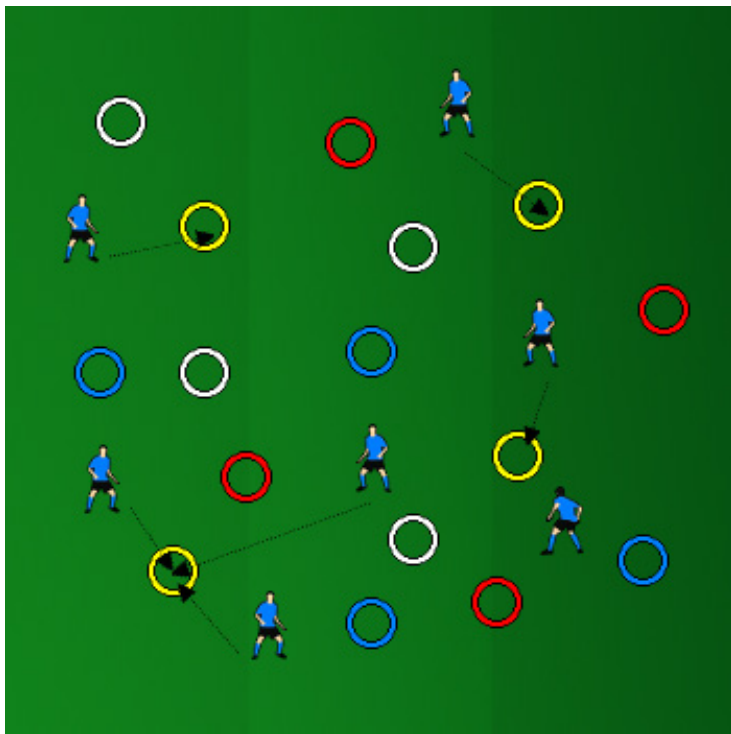
- Changer les rôles
- Entre les piquets, Bleu peut feinter avant de sprinter dans une des deux directions
- 2-3 feintes maximum puis exploser dans une direction

VARIANTES

- Si Bleu sprinte vers les couppelles jaunes alors Rouge doit sprinter vers les blanches
- Adapter les distances à l'âge des joueurs

JEU DES CERCEAUX (2)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
40	U7+		6	10	Cerceaux.
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Réaction
- Vitesse
- Travail d'appuis

EXPLICATIONS

Disperser des cerceaux de différentes couleurs.

Les joueurs trottaient et attendent le signal de l'entraîneur.

L'entraîneur annonce une couleur et les joueurs doivent aller le plus vite possible dans un cerceau de la couleur annoncée.

CONSIGNES

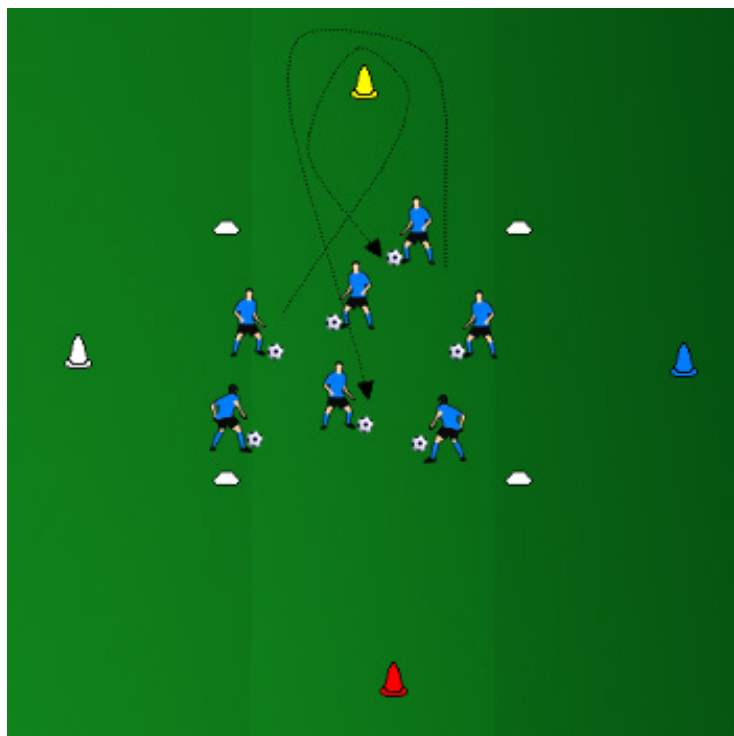
- Chaque joueur a 10 points : les 2 derniers arrivés dans le cerceau perdent 1 point (à la fin, le joueur qui a le plus de points a gagné)
- Maximum 2 joueurs dans le même cerceau

VARIANTES

- 1 joueur maximum par cerceau
- L'entraîneur annonce 3 couleurs : faire un appui dans chacun des cerceaux dans l'ordre annoncé puis s'arrêter dans le dernier cerceau
- Aller faire 2 appuis rapides dans les cerceaux : l'entraîneur annonce les couleurs rapidement

CONDUITE + SPRINT (2)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
41	U7+		6	10	Ballons, coupelles, plots.
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Réaction
- Explosivité
- Vitesse

EXPLICATIONS

Surface de 8x8m avec 4 plots de différentes couleurs placés à 8m.

Les joueurs conduisent leur ballon dans la surface.

Quand l'entraîneur annonce une couleur, les joueurs stoppent leur ballon et sprintent, contournent le plot et récupèrent un autre ballon pour poursuivre la conduite de balle.

CONSIGNES

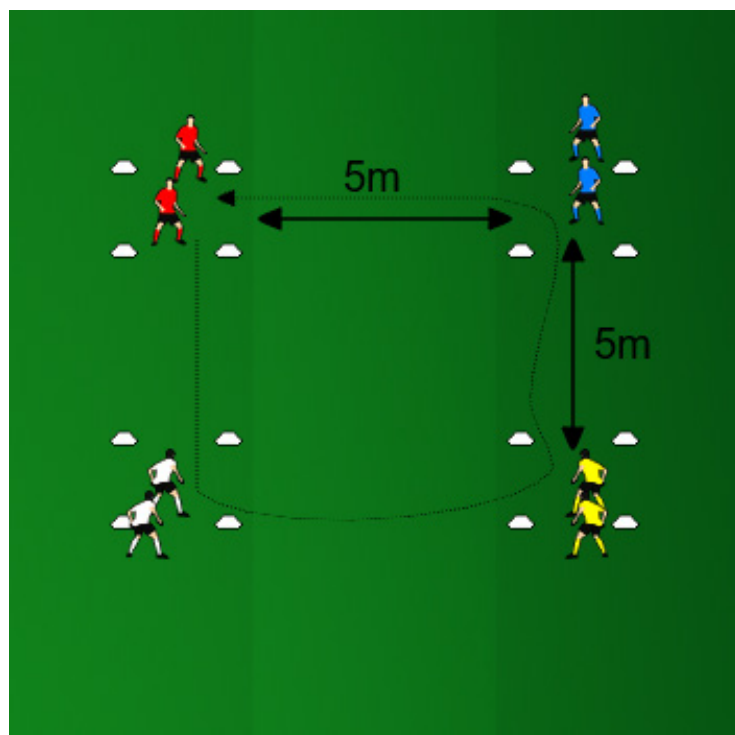
- Obligation d'arrêter le ballon correctement avant de sprinter
- Obligation de récupérer un ballon différent à son retour

VARIANTES

- Pas de couleur : au signal, contourner n'importe quel plot
- 1 point pour les 3 joueurs les plus rapides à chaque annonce de l'entraîneur
- Les joueurs ont chacun 10 points : les 2 derniers arrivés perdent un point

RELAIS DE SPRINT PAR ÉQUIPE

EXERCICE 42	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U7+		8	10	Coupelles.
THÈME : VITESSE					



OBJECTIFS

- Explosivité
- Vitesse

EXPLICATIONS

Former 4 carrés de 2x2m dans lesquels se trouve un joueur de chaque équipe. Le deuxième joueur de l'équipe se place à l'extérieur. Au signal, les joueurs doivent aller le plus vite possible traverser chacun des carrés puis venir taper dans la main de leur partenaire qui fait de même.

CONSIGNES

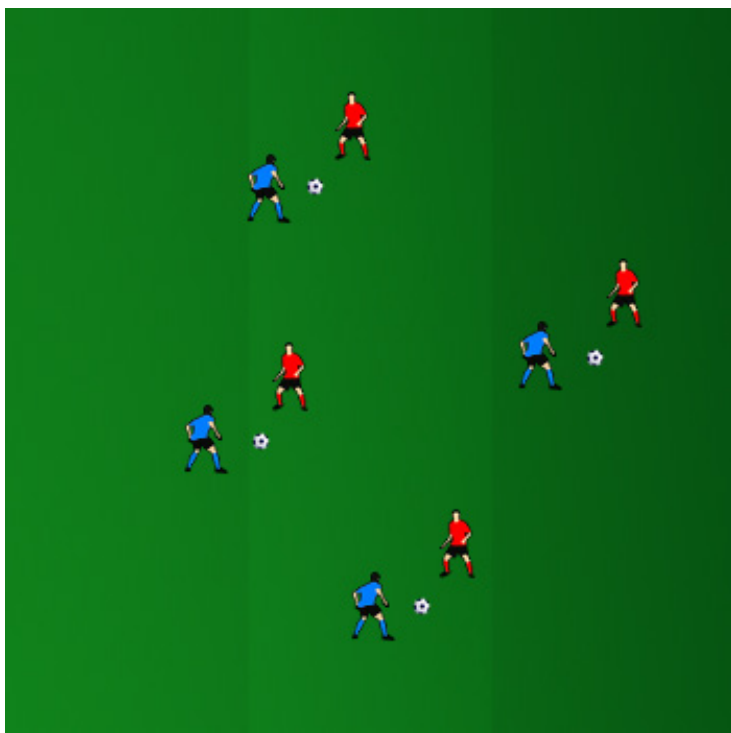
- 3 passages par joueur : l'équipe la plus rapide a gagné
- Faire plusieurs manches en alternant le sens de la course
- Tous les joueurs courent dans le même sens

VARIANTES

- Tous les joueurs partent du même carré
- Ajouter un atelier de coordination entre les carrés

JEU DES RÉFLEXES

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
43	U7+		6	10	Ballons.
THÈME : VITESSE DE RÉACTION					



OBJECTIFS

- Réflexes
- Réaction
- Vivacité

EXPLICATIONS

Par groupes de 2 joueurs avec 1 ballon pour 2. Les joueurs se trouvent à 3m l'un de l'autre avec le ballon entre les 2.

L'entraîneur annonce les parties du corps que les joueurs doivent toucher avec leurs 2 mains. "Tête, pieds, épaules, pieds, oreilles... ballon!"

CONSIGNES

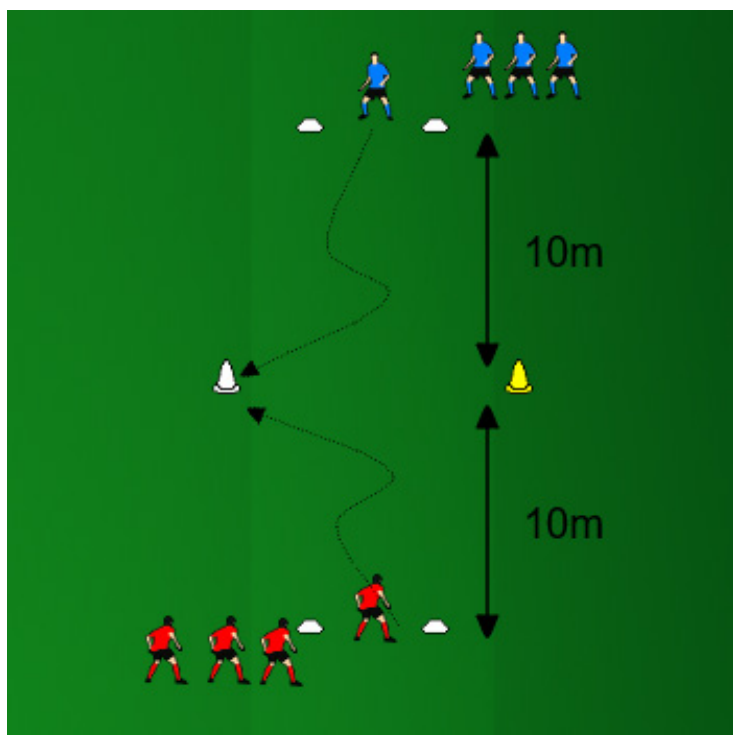
- Quand l'entraîneur dit "ballon", le premier joueur à prendre le ballon marque 1 point
- Si un joueur se trompe et prend le ballon au mauvais moment l'adversaire marque aussi un point
- L'entraîneur parle de plus en plus vite

VARIANTES

- Prendre le ballon avec le pied

SPRINT AVEC FEINTE

EXERCICE 44	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DURÉE	MATÉRIEL
	U9+		6	10	Coupelles, plots.
THÈME : VITESSE DE RÉACTION					



OBJECTIFS

- Changement de rythme
- Feinte
- Changement de direction
- Réaction

EXPLICATIONS

Former 2 équipes. Placer 2 plots entre les 2 équipes (5m entre les plots).
Le joueur bleu s'élance et tente de toucher le plot jaune ou blanc.
Le joueur rouge tente de toucher bleu avant que celui-ci ne touche un des plots.

CONSIGNES

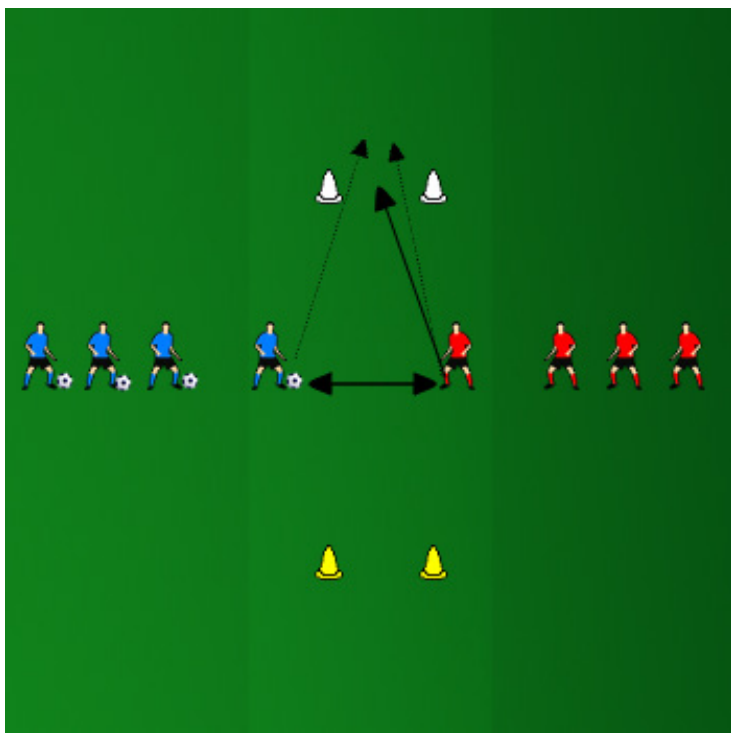
- Si bleu touche un plot il marque un point
- Si rouge touche bleu il marque 1 point
- Changer les rôles toutes les 2 minutes
- 1 duel à la fois (les duels se suivent rapidement)

VARIANTES

- Si rouge touche le plot avant bleu alors bleu doit aller toucher l'autre plot
- Bleu et rouge s'élancent l'un vers l'autre et l'entraîneur annonce quel plot toucher

PASSES + SPRINT

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
45	U9+	⚽⚽⚽	6	10	Ballons, plots.
THÈME : VITESSE DE RÉACTION					



OBJECTIFS

- Vitesse de réaction
- Vitesse
- Réaction
- Passes en une touche

EXPLICATIONS

Former 2 équipes de joueurs placées l'une en face de l'autre.
Placer 2 portes à 14m l'une de l'autre.
Un bleu et un rouge se font des passes en une touche de balle.
Quand rouge décide de passer vers une des portes les 2 joueurs doivent sprinter vers cette porte.

CONSIGNES

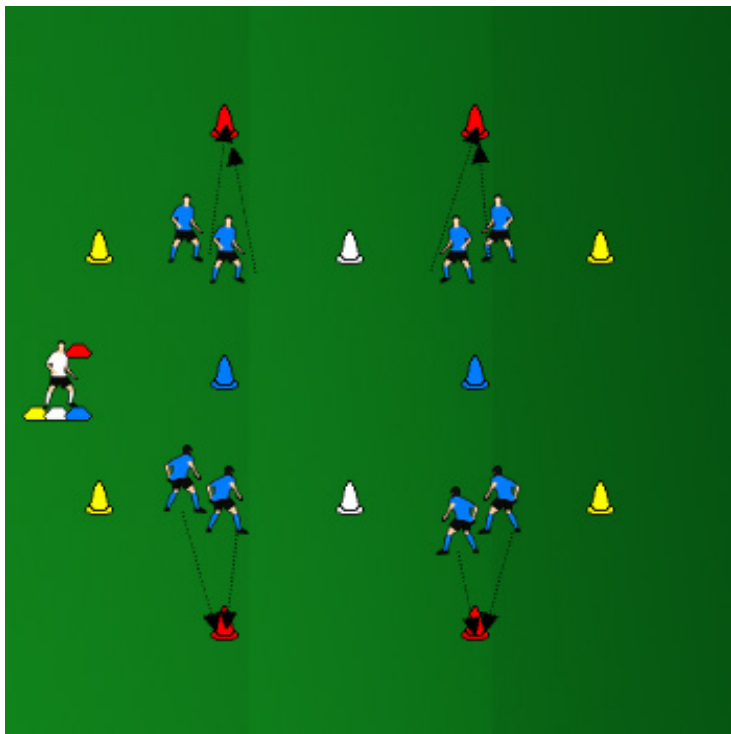
- 1 point pour le joueur qui traverse la porte en premier
- Changer l'équipe qui fait la passe dans une des portes

VARIANTES

- Si la passe est faite vers la porte blanche alors les 2 joueurs sprintent vers la porte jaune
- Si rouge passe vers la porte blanche alors il sprinte vers la porte blanche et bleu sprinte vers la porte jaune

JEU DES LOSANGES

EXERCICE 46	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U9+	⚽⚽⚽	6	10	Coupelles, plots.
THÈME : VITESSE DE RÉACTION					



OBJECTIFS

- Explosivité
- Réaction
- Vitesse

EXPLICATIONS

Mettre en place 4 losanges comme sur l'image. Chaque sommet a une couleur différente.

2 (ou 3) joueurs par losange.

Les joueurs sont sur leurs appuis au milieu de leur losange. L'entraîneur annonce une couleur et les joueurs sprintent vers le plot de cette couleur.

CONSIGNES

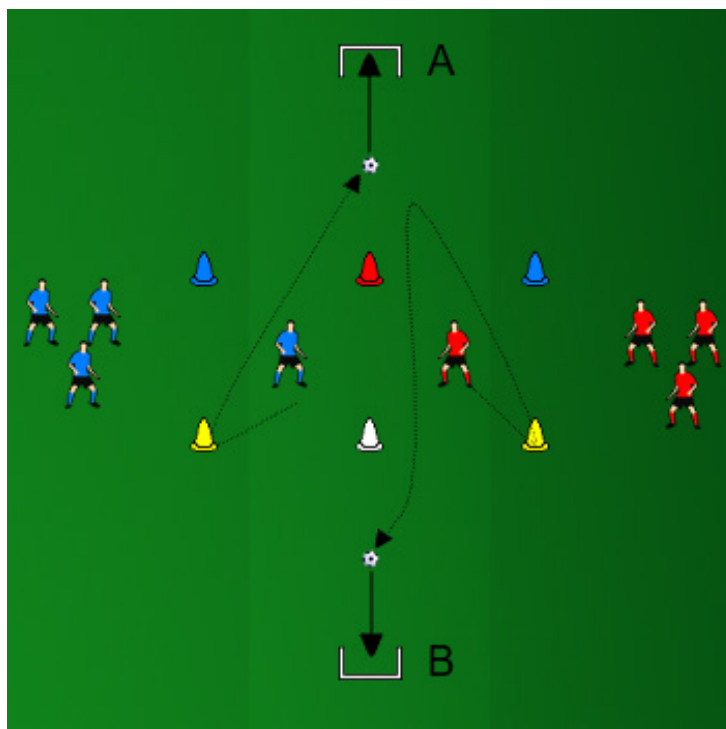
- Un duel dans chaque losange
- Le premier qui touche le sommet du plot de la couleur annoncée marque 1 point
- Match en 5 actions puis changement d'adversaire

VARIANTES

- L'entraîneur annonce 2 couleurs : toucher les 2 plots
- L'entraîneur montre une couleur (avec coupelle) : signal visuel
- Poser une coupelle sur chaque plot : le 1er qui l'attrape marque 1 point

DUEL + FRAPPE

EXERCICE 47	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U9+	⚽⚽⚽	6	10	Ballons, plots, 2 mini-buts.
THÈME : VITESSE DE RÉACTION					



OBJECTIFS

- Changement rapide de direction
- Vitesse
- Réaction
- Enchaînement sprint + frappe

EXPLICATIONS

Former 2 équipes de joueurs. Mettre en place 2 carrés l'un à côté de l'autre avec des sommets de couleurs différentes. Un joueur de chaque équipe se place au milieu de son carré. L'entraîneur annonce une couleur. Les joueurs doivent aller toucher le plot de la bonne couleur et aller marquer.

CONSIGNES

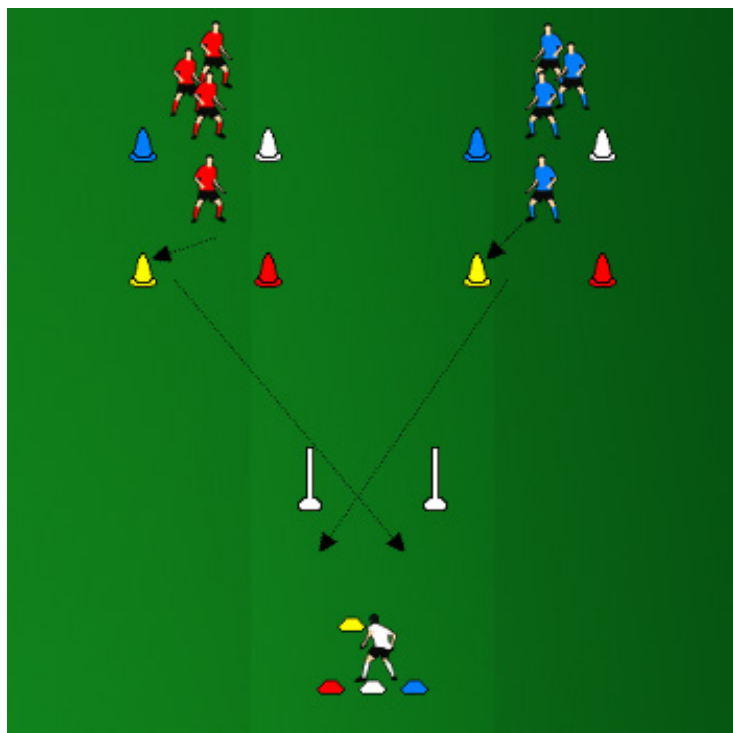
- Les 2 joueurs tentent de marquer dans le but A
- Le joueur qui tire en premier marque 2 points
- Le joueur qui n'a pas tiré sprinte dans l'autre direction pour marquer dans le but B
- 1 point de bonus par but marqué

VARIANTES

- L'entraîneur annonce plusieurs couleurs
- Ajouter 1 ballon de chaque côté : les 2 tirent en A puis en B

JEU DES COULEURS (2)

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
48	U7+		6	10	Coupelles, plots, piquets.
THÈME : VITESSE DE RÉACTION					



OBJECTIFS

- Réagir à un signal visuel
- Vitesse

EXPLICATIONS

Former 2 équipes de joueurs.
Un carré composé de 4 plots de couleurs différentes par équipe.
Le joueur se place au milieu. L'entraîneur dispose des coupelles de 4 couleurs près de lui.
Il montre une couleur et les joueurs doivent toucher le plot de cette couleur avant de sprinter vers la porte blanche.

CONSIGNES

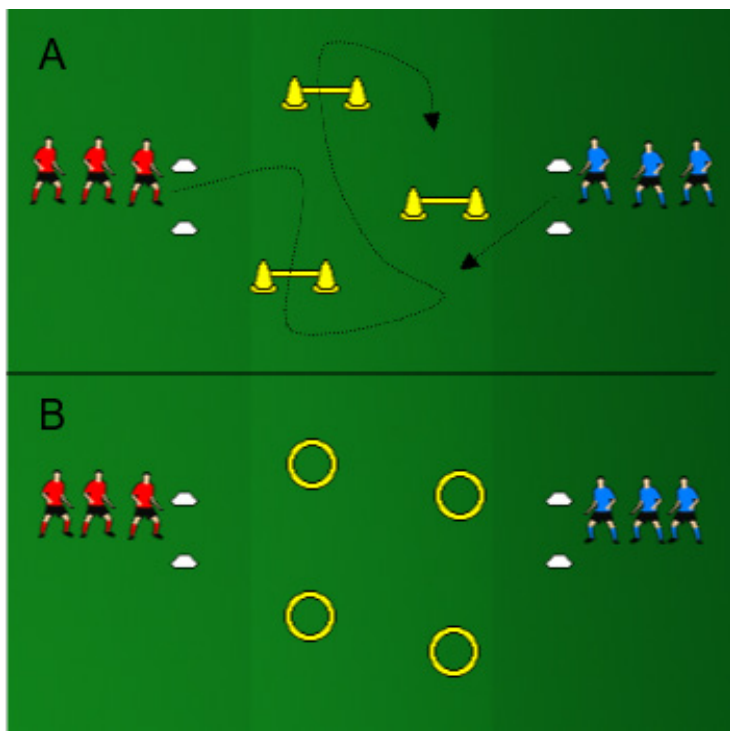
- Le premier qui traverse la porte gagne le duel
- 1 point pour l'équipe par duel remporté

VARIANTES

- Signal sonore : l'entraîneur annonce la couleur
- L'entraîneur montre ou annonce 2 couleurs : toucher les 2 avant de sprinter
- Départ debout, assis puis allongé

DUEL HAIES ET CERCEAUX

EXERCICE	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
49	U9+		8	12	Coupelles, haies, cerceaux.
THÈME : VITESSE ET FEINTE					



OBJECTIFS

- Changement rapide de direction
- Feinter l'adversaire
- Vitesse
- Changement de rythme

EXPLICATIONS

Mettre en place 2 ateliers de duel.

A : rouge doit sauter 5x au-dessus des haies. Si bleu le touche, il doit aller vers une autre haie

B : rouge doit sauter 5 fois dans des cerceaux. Quand bleu le touche, il doit aller dans un autre cerceau.

Le duel suivant commence dès que rouge a réussi ses 5 sauts.

CONSIGNES

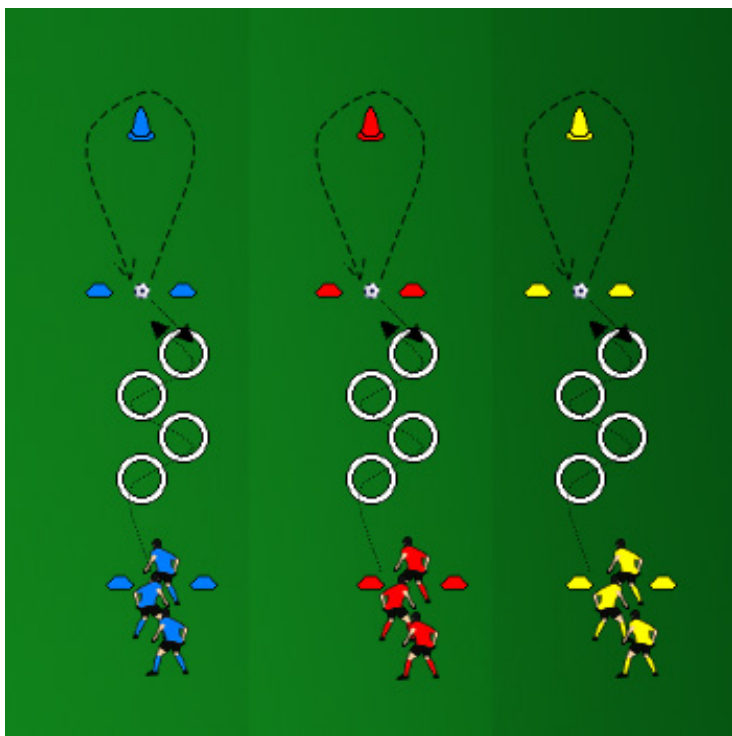
- Faire semblant d'aller vers une haie ou un cerceau puis sprinter vers un/une autre
- Bleu doit réussir à contenir les feintes de rouge
- Changer les rôles après 3 minutes. Puis changer d'atelier

VARIANTES

- 2 duels par atelier en même temps
- Dans les cerceaux, le saut compte uniquement si le joueur met les 2 pieds dedans

RELAIS APPUIS + CONDUITE

EXERCICE 50	ÂGE	DIFFICULTÉ	JOUEURS	DUREE	MATÉRIEL
	U7+		6	10	Ballons, coupelles, plots, cerceaux.
THÈME : VITESSE GESTUELLE					



OBJECTIFS

- Travail d'appuis
- Vitesse avec ballon
- Vitesse gestuelle

EXPLICATIONS

Former des équipes de 3 joueurs avec un parcours par équipe.

Le premier joueur de chaque équipe effectue le parcours le plus vite possible puis vient taper dans la main du joueur suivant pour donner le relais.

3 passages par joueur : l'équipe qui termine la première a gagné.

CONSIGNES

- Un appui dans chaque cerceau
- Conduire le ballon autour du plot et l'arrêter entre les coupelles
- Un appui dans chaque cerceau et taper dans la main

VARIANTES

- Changer la disposition des cerceaux (alignés, écartés, en rajouter, etc.)
- Retour en sprint avant de passer le relais

Soccer-Trainer Online



Logiciel d'entraînement de football pour entraîneur
Préparez vos séances d'entraînement
350 exercices animés à votre disposition
Créez vos propres exercices animés

Soccer-Trainer Online est un outil pratique et simple à utiliser.

Séances d'entraînement de football

Choisissez des séances parmi celles à disposition dans le logiciel. Elles sont classées par thème et catégorie d'âge.

Création de séances

Composez vos séances en sélectionnant les exercices que vous voulez. Imprimez vos séances au format PDF.

Editeur d'exercices

Créez vos propres exercices en quelques clics. Déterminez les objectifs visés, le matériel nécessaire, le déroulement de l'exercice et dessiner l'image de celui-ci.

Programmes d'entraînement

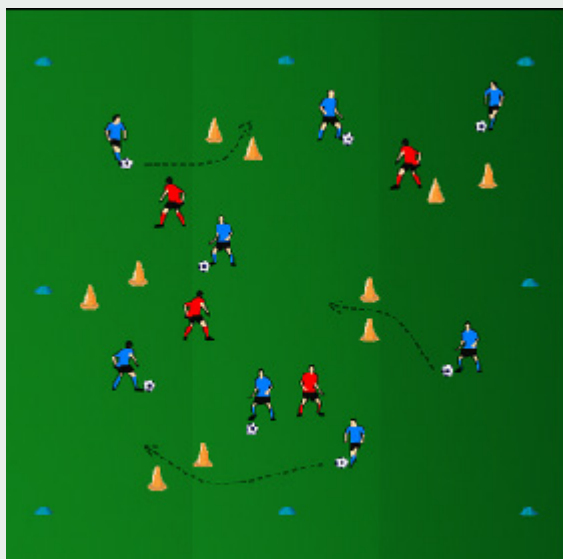
Choisissez parmi les différents programmes qu'offre Soccer-Trainer Online dans chacune des catégories d'âge.

Création de programmes

Planifiez votre saison en avance. Composez chacune des séances de votre programme pour l'adapter à votre équipe.

Accessibilité et mobilité

Connectez-vous à votre compte Soccer-Trainer Online où que vous soyez.
Soccer-Trainer Online est utilisable sur tablettes et smartphones.



PLUS D'INFORMATIONS SUR :

www.soccer-trainer.fr

Copyright © Atomize Software 2015 - Tous droits réservés.