



Exercices « FIL ROUGE »

Juniors E & D

1. Juniors E et D

- Durée d'un entraînement : 90 minutes

- Contenu d'un entraînement :

- Mise en train / 20'
- Jeu à thème / 15'
- Exercice analytique (TE) / 20'
- Jeu à thème / 15'
- Jeu libre / 15'
- Retour au calme / 5'

- Un à deux thèmes doivent être choisis par entraînement, afin de définir les buts de l'entraîneur.

Exemple de thème (TE) :

- Prise de balle ; Passes ; Conduite de balle ; Tirs au but ; Dribbles/feintes ; Technique aériennes

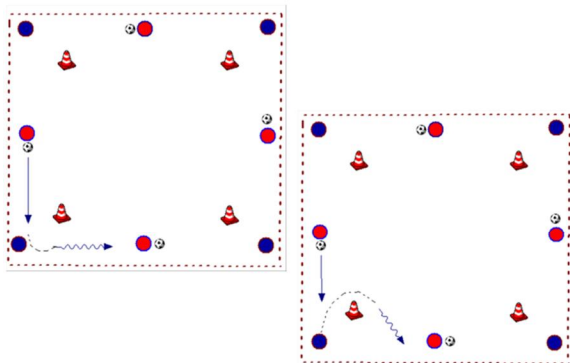
- L'entraîneur amène les corrections nécessaires concernant uniquement sur le/les thèmes.

Exercice analytique (TE)

Pour débiter, si besoin :

- Passe avec les mains (faciliter la compréhension de l'exercice avec le ballon à hauteur des yeux)

« Carré de GUHL »



carrés 15/15m ou 20/20m

1. Guhl - Le carré magique

Améliorer les qualités techniques de base en relation avec la notion de choix et de relation à deux.

• Consigne

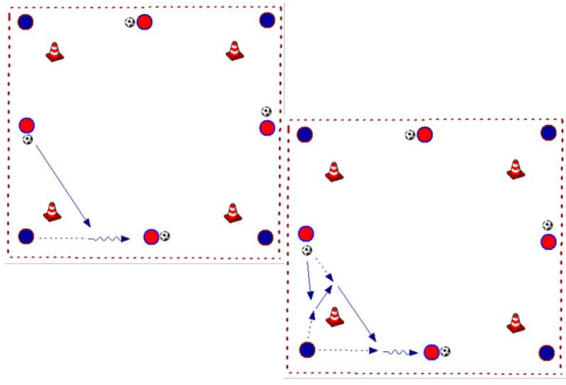
1. Passe et prise du ballon (intérieur du pied)
 2. Passe et prise du ballon (extérieur du pied)
Geste TE suivi d'une conduite de balle / passe dosée
- Exercice avec 8 / 6 / 4 joueurs par carré

• Variation

- Enchaînements du geste TE principal
- Marier les exercices en laissant le choix aux joueurs sur quelques combinaisons maîtrisées.

• Coaching

- Travail des deux pieds / rotation inverse du circuit
- Observation, corrections, répétitions



2. Guhl - Le carré magique

• Consigne

1. Passe et feinte / Passe dans la course (l'appel déclenche la passe)
2. Jeu en une-deux (passe courte)

• Variation

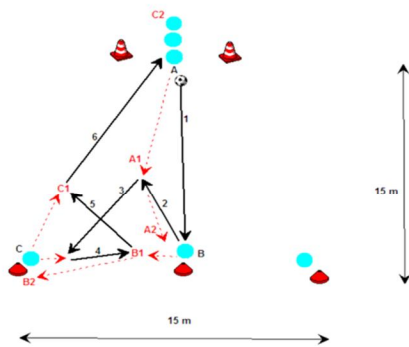
- Enchaînements du geste TE principal
- Marier les exercices en laissant le choix aux joueurs sur quelques **combinaisons** maîtrisées.

• Coaching

- Travail des deux pieds / rotation inverse du circuit
- Observation, corrections, répétitions

IMPORTANT : Chaque exercice doit être travaillé dans les 2 sens.

Exercice « VOGEL »



4. Vogel – Prise de balle orientée + passe et déplacement rapide

• Consigne

- Groupe de 6 joueurs
- Jeu au sol, suite de passes et remise du ballon
- Jeu en 1 touche et choix à gauche - droite

• Variation

- Choix prise de balle et jeu à 1 touche
- Travail sur un but

• Coaching

- Offrir une solution, passe TA
- Prise du ballon et dosage dans la passe (2 pieds)
- Concentration et communication

Exercice demandant plus de concentration et de communication.

Exemples d'exercices de coordination :

COORDINATION

Un pied dans chaque carré

o	o	o	o	o	o	o	o
---	---	---	---	---	---	---	---

sprint 5m

Deux pieds dans chaque carré

o	o	o	o	o	o	o	o
o	o	o	o	o	o	o	o

sprint 5m

Deux pieds dans chaque carré et retour

o	o	o	o	o	o	o	o
o	o	o	o	o	o	o	o

sprint 5m

ATTENTION!!!

Chaque exercice avec le mouvement des bras.