



Exercices « FIL ROUGE »

Juniors F & E

1. Juniors F

- Durée d'un entraînement : 60-90 minutes

- Contenu d'un entraînement :

- 25% : Jeu sans ballon

Exemples :

1. Jeu, un wagon, deux wagons....

A effectue une petite boucle. Au deuxième tour, il emmène B avec lui, puis C au troisième. Lorsque le train est au complet, il lâche un wagon par tour... d'abord A-B-C effectue le dernier tout seul.

2. Jeu du Flamant rose (équilibre)

Les enfants se tiennent sur une jambe et lèvent l'autre. Ils restent dans cette position sans bouger un certain temps. Il change ensuite de jambe pour s'entraîner des deux côtés.

3. Roulade avant

Les enfants font une roulade avant en prenant appui sur le sol (tapis) avec les mains. Ils tirent activement le menton contre la poitrine et arrondissent le dos.

- 25% : Jeu de balle (autre que le ballon...)

1. Slalom

Entre les piquets avec une balle de tennis ou autre (différenciation)

2. Jeu en salle

Mettre 2 ou 3 cerceaux contre une paroi et lancer la balle dans les cerceaux (2-3 équipes matches, attention distance).

3. Jeu à 2 camps

Mettre une corde ou deux bancs à env.30 cm de haut. 2 :2, frapper la balle au sol dans son propre camp de façon à ce qu'il atterrisse dans le camp adverse.

- 50% : Jeu/Exercice avec le ballon

1. Diverses passes avec et sans déplacement du junior (attention à la qualité de la prise de balle). Au départ attention à la distance

2. Un circuit de cônes et de cerceaux, conduite de balle (attention le circuit pas trop long)

3. Apprendre le jonglage (attention au départ on fait rebondir le ballon et on le prend avec le pied -D-G).

- Jeux avec ballons (différenciation, ballons, couleurs, etc)

- Coaching :

- Observer et corriger, la prise d'information du joueur, l'orientation dans l'espace et le positionnement des épaules

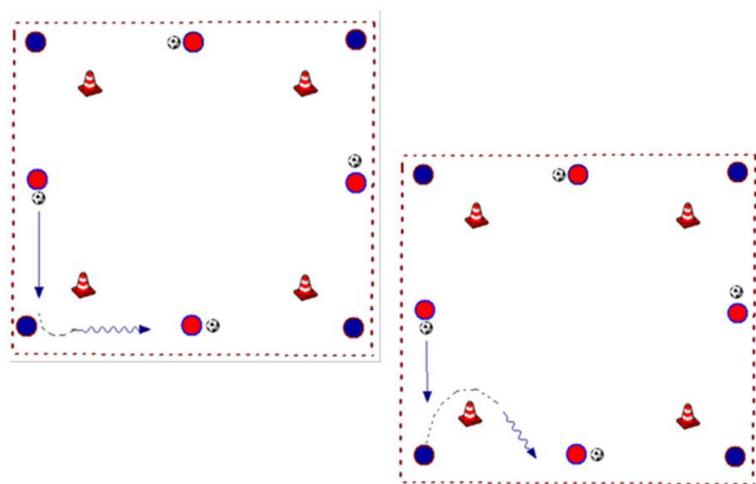
- Exercices de coordination-proprioception (Echelle de course « skipping », corde à sauter)
 - Coaching :
 - Rythme, contact pied/sol, mouvement des bras, regard vers l'avant en levant la tête, équilibre postural
 - Variations :
 - A l'extérieur : à pieds nus
 - En salle : sur des tapis de sol

2. Juniors E

- 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)

« 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

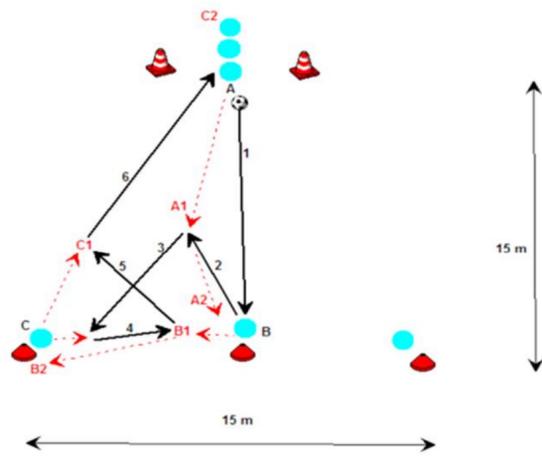
- Travail des deux pieds / rotation inverse du circuit
- Observation, corrections, répétitions

Juniors F :

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

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

Juniors E :

- Exercice demandant plus de concentration et de communication, moins adapté pour les F.

Exemples d'exercices de coordination :

COORDINATION

Un pied dans chaque carré

○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---

sprint 5m

Deux pieds dans chaque carré

○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○

sprint 5m

Deux pieds dans chaque carré et retour

○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○

sprint 5m

ATTENTION !!!

Chaque exercice avec le mouvement des bras.