

# ENTRAINEMENT FOOTBALL PRO



LE JOURNAL NUMERIQUE

#41

18 EXERCICES ET JEUX LUDIQUES



ÉDITION SPÉCIALE

JANVIER



# **ENTRAINEMENT** **FOOTBALL PRO**



**Le Journal Numérique N°41**

**EDITION  
SPÉCIALE**

## **18 EXERCICES ET JEUX LUDIQUES**



## INTRODUCTION

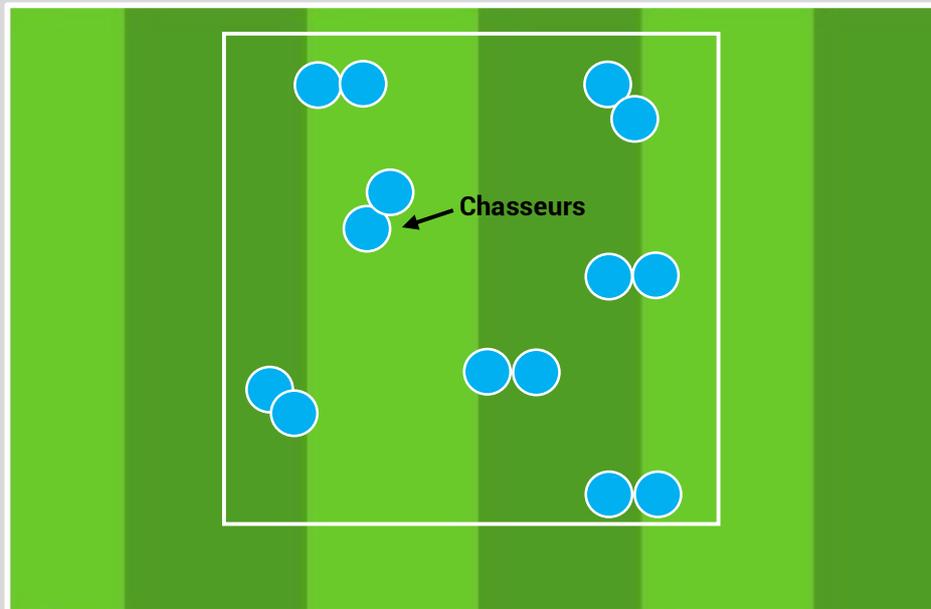
En plus de perfectionner ses joueurs sur un plan tactique, technique, physique et psychologique, les entraîneurs et éducateurs de football doivent créer un climat de travail propice avec de la coopération, de la réflexion, de la cohésion, de l'altruisme et de l'acceptation de l'autre. L'idée de venir s'entraîner doit rendre enthousiaste et heureux les joueurs. Pour cela, chaque entraîneur peut proposer des séances d'entraînement qui commencent par des petits jeux, des exercices et jeux récréatifs, mais qui développent également les fondamentaux techniques, tactiques et même physiques.

Il est utile d'avoir une liste de ces exercices et jeux de football afin d'enrichir vos séances et savoir les rendre récréatives. Cela ajoute un élément de surprise et garde les joueurs en alerte car ils doivent apprendre de nouveaux exercices ou jeux. Dans la saison sportive, vous pouvez répéter certains contenus. De cette façon, il faudra moins de temps pour les expliquer et les joueurs pourront connaître du succès à mesure qu'ils s'améliorent à ces exercices et jeux.

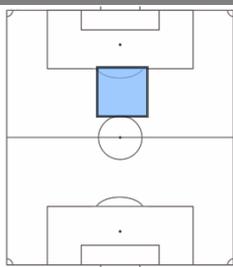
L'objectif principal de ce guide est de vous proposer un ensemble d'exercices et jeux qui va améliorer le climat de travail, la cohésion et la coopération entre les membres d'une équipe sportive. Vous y trouverez des contenus que vous pouvez mettre en introduction de votre séance, au cœur de la séance ou bien à la fin de la séance. Bien sûr, vous pourrez modifier ou faire évoluer chaque contenu en utilisant les variables proposées.



### ORGANISATION



### DESCRIPTION



<i>Effectif</i>	12 à 20 joueurs	<i>Durée</i>	12
<i>Espace longueur</i>	20 m	<i>Nombre de séquences</i>	2 à 4
<i>Espace largeur</i>	20 m	<i>Difficulté</i>	Facile

#### But du jeu

- Toucher une équipe adverse

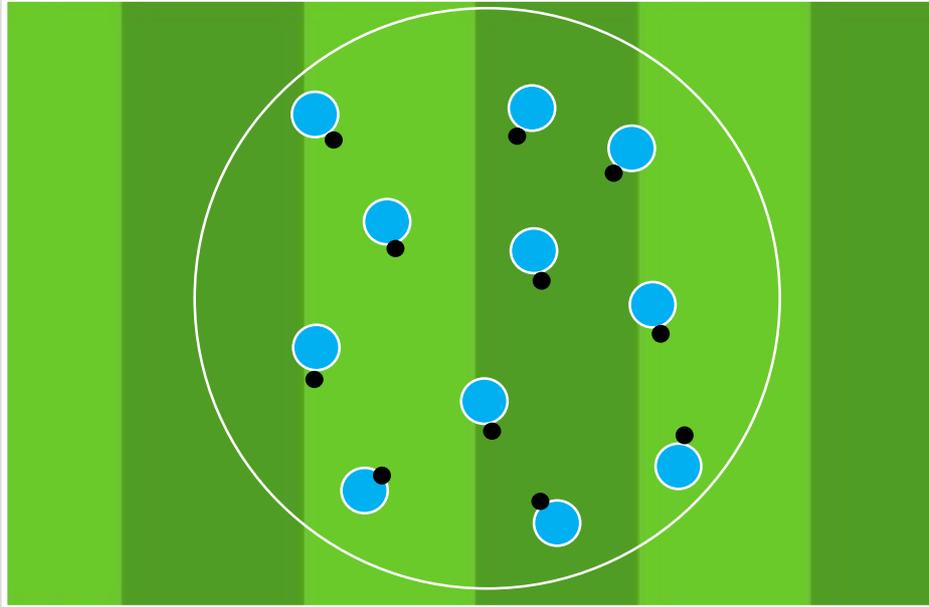
#### Règles et consignes

- Les joueurs sont par 2. Ils se tiennent la main.
- Le but du jeu est de toucher un binôme adverse. Le binôme touché devient « chasseur ».
- Attention, le binôme ne doit pas se lâcher la main ou sortir de l'espace au risque de devenir « chasseur ».

#### Evolution(s)

- Les joueurs sont par 3 ; par 4 ; par 5 ...
- Les joueurs sont liés par une barre, un cerceau ...
- Les joueurs qui se font toucher vont devoir rejoindre les chasseurs pour former une chaîne. Les 2 derniers à ne pas se faire toucher gagnent !

#### ORGANISATION



#### DESCRIPTION

	<i>Effectif</i>	<i>12 à 20 joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>16</i>
	<i>Espace longueur</i>	<i>Rond central</i>	<i>Nombre de séquences</i>	<i>2 à 4</i>
	<i>Espace largeur</i>	<i>Rond central</i>	<i>Difficulté</i>	<i>Facile</i>

#### But du jeu

- Se regrouper en fonction du chiffre annoncé par l'entraîneur

#### Règles et consignes

- Les joueurs ont un ballon chacun.
- Ils vont conduire le ballon en effectuant la contrainte imposée : pied droit, pied gauche, intérieur, extérieur, semelle latérale, semelle avant, semelle arrière, double contact avant, double contact arrière, s'échanger un ballon au signal ...
- Quand il le souhaite, l'entraîneur annonce un chiffre ( exemple : 4 ), les joueurs vont devoir se regrouper et former des sous-groupes en fonction de l'annonce ( pour l'exemple, les joueurs sont par 4 ).
- Imposer une contrainte aux joueurs qui ne se trouvent pas dans un groupe.

#### Evolution(s)

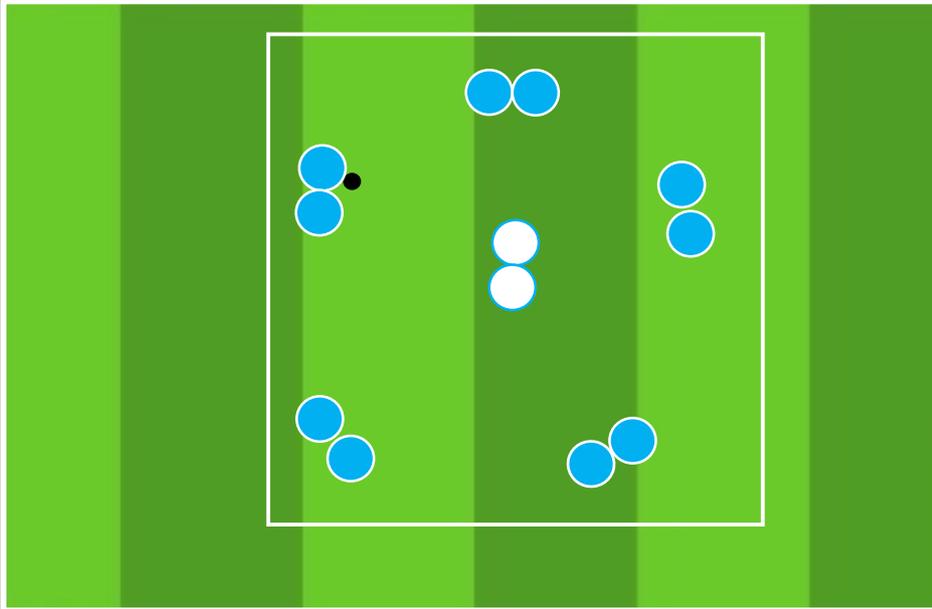
- Installer des ateliers de coordination que les joueurs pourront effectuer librement dans l'espace ( avec ou sans ballon ).



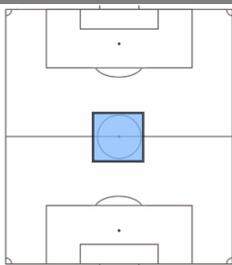
## MISE EN ROUTE

### Exercice / jeu ludique

#### ORGANISATION



#### DESCRIPTION



<i>Effectif</i>	12 à 18 joueurs	<i>Durée</i>	20
<i>Espace longueur</i>	15 m	<i>Nombre de séquences</i>	2 à 4
<i>Espace largeur</i>	15 m	<i>Difficulté</i>	Intermédiaire

#### But du jeu

- Conserver ou récupérer le ballon

#### Règles et consignes

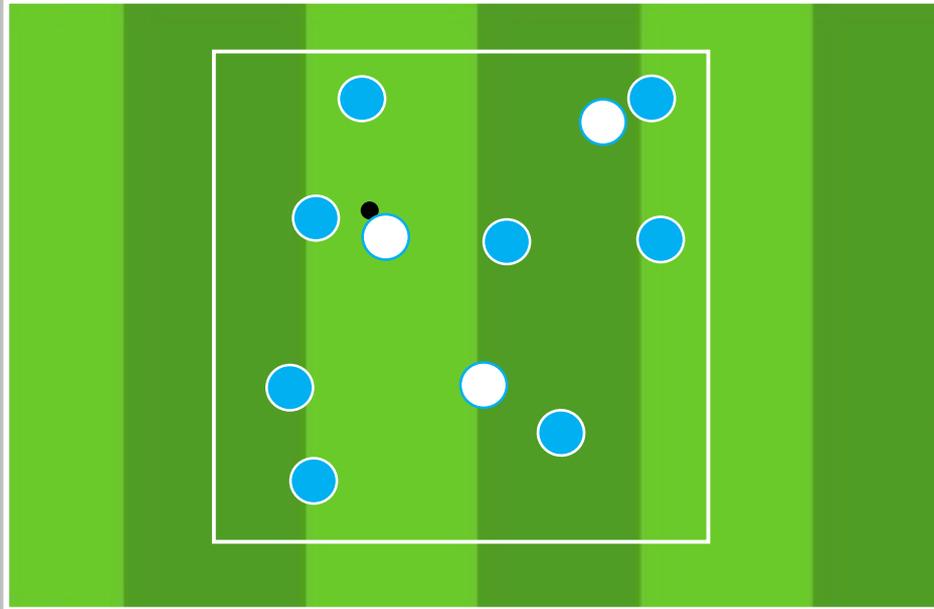
- Les joueurs sont par 2. Ils se tiennent la main.
- Ils ont 1 touche de balle.
- La paire qui perd le ballon ou qui se lâche la main défend.

#### Evolution(s)

- Les joueurs ont 2 touches maximum.
- Les joueurs sont par 3 ; par 4 ; par 5 ...
- Les joueurs sont liés par une barre, un cerceau ...



#### ORGANISATION



#### DESCRIPTION

	<i>Effectif</i>	10 à 20 joueurs	<i>Durée</i>	12
	<i>Espace longueur</i>	15 m	<i>Nombre de séquences</i>	2 à 4
	<i>Espace largeur</i>	15 m	<i>Difficulté</i>	Facile

#### But du jeu

- Toucher un adversaire avec le ballon dans les mains
- Marquer le plus de point(s) dans un temps déterminé

#### Règles et consignes

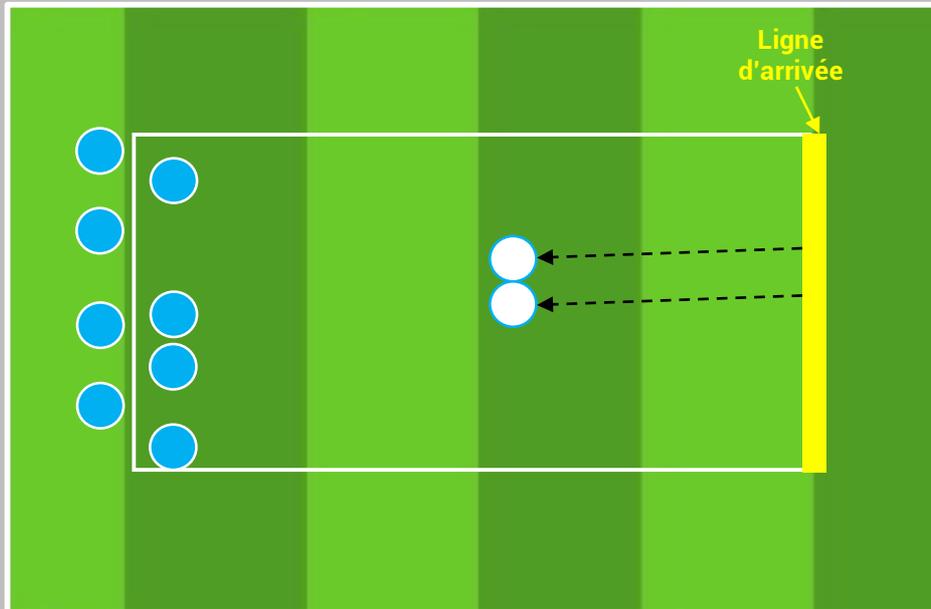
- 3 chasseurs vont devoir toucher un adversaire.
- Pour que cela compte, ils doivent obligatoirement avoir le ballon dans les mains.
- Il est interdit de courir avec le ballon dans les mains.

#### Evolution(s)

- 4 – 5 – 6 chasseurs.
- Les chasseurs ont le ballon dans les pieds.
- 2 – 3 ballons.



#### ORGANISATION



#### DESCRIPTION

	<i>Effectif</i>	10 à 20 joueurs	<i>Durée</i>	16
	<i>Espace longueur</i>	40 m	<i>Nombre de séquences</i>	2 à 4
	<i>Espace largeur</i>	15 m	<i>Difficulté</i>	Facile

#### But du jeu

- Franchir la ligne d'arrivée sans se faire toucher par un adversaire

#### Règles et consignes

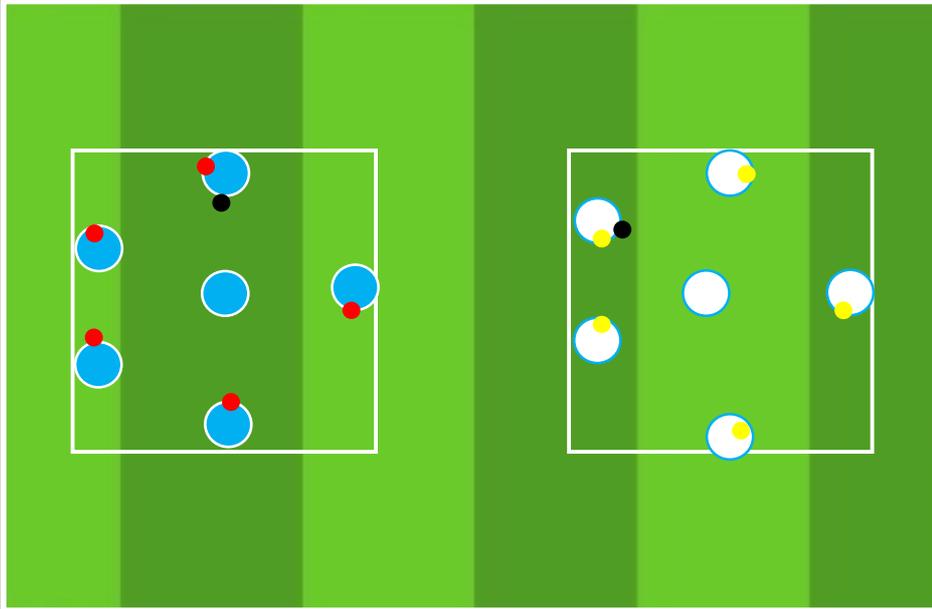
- Les 2 chasseurs se tiennent la main.
- Le joueur qui est touché ou qui sort de l'espace a perdu.
- Le dernier à se faire toucher a gagné.

#### Evolution(s)

- Quand un joueur est touché, il passe « chasseur » et rejoint donc « la chaîne ».
- Les joueurs sont par 2 ( ou par 3, ou par 4 ... ) .Ils se tiennent la main. Ils doivent franchir la ligne d'arrivée sans se faire toucher.
- Les joueurs doivent effectuer la traversée en conduite de balle.



#### ORGANISATION



#### DESCRIPTION

	<i>Effectif</i>	12 à 20 joueurs	<i>Durée</i>	15
	<i>Espace longueur</i>	12 à 15 m	<i>Nombre de séquences</i>	1
	<i>Espace largeur</i>	12 à 15 m	<i>Difficulté</i>	Intermédiaire

#### But du jeu

- Conserver ou récupérer le ballon

#### Règles et consignes

- 5 contre 1.
- Les joueurs ont 1 touche de balle.
- Chaque équipe effectue le rondo dans un espace de jeu ( carré ).
- Chaque joueur a une chasuble dans les mains SAUF celui qui défend.
- Au signal de l'entraîneur, les joueurs doivent poser la chasuble qu'il avait dans les mains et changer de carré pour récupérer une chasuble laissée par un joueur de l'autre équipe. Celui qui n'a pas de chasuble défend ( un joueur par équipe ).

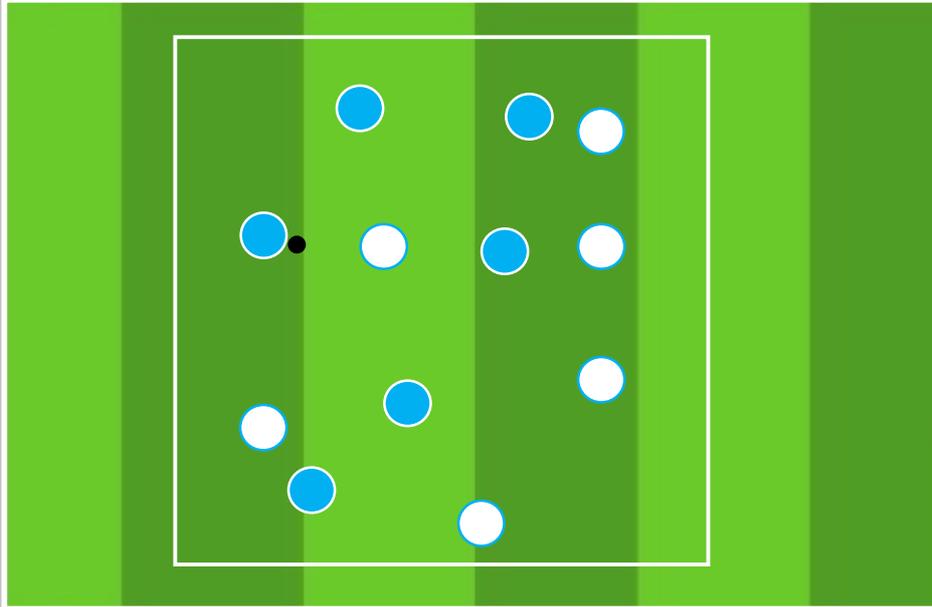
#### Evolution(s)

- Les joueurs ont 2 touches maximum.

## JEU D'ENTRAINEMENT

### Jeu ludique

#### ORGANISATION



#### DESCRIPTION

	<i>Effectif</i>	10 à 20 joueurs	<i>Durée</i>	20
	<i>Espace longueur</i>	42 m	<i>Nombre de séquences</i>	2 à 4
	<i>Espace largeur</i>	42 m	<i>Difficulté</i>	Intermédiaire

#### But du jeu

- Réussir 10 passes consécutivement = 1 point

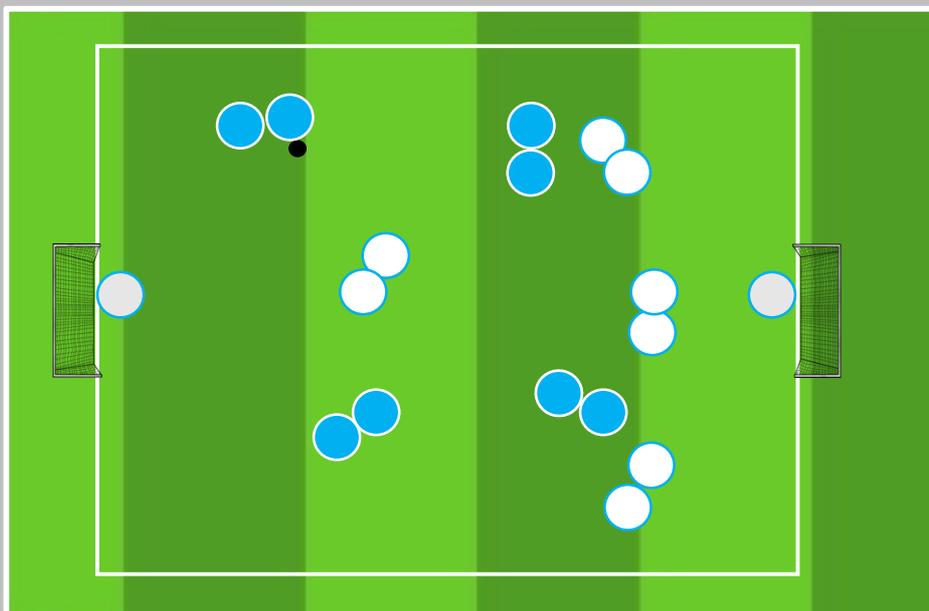
#### Règles et consignes

- Les passes sont faites uniquement main-pied.
- Si le ballon tombe au sol, l'équipe en possession perd le ballon.
- Il faut obligatoirement défendre sur des trajectoires de passe.
- Interdit de rentrer en duel avec le porteur de balle ( être à 1 mètre minimum du porteur ).

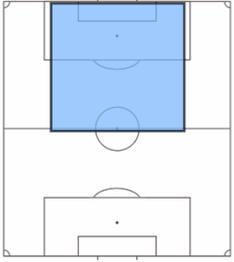
#### Evolution(s)

- Mettre un sens de jeu
- Ajouter un ou plusieurs jokers

## ORGANISATION



## DESCRIPTION

	<i>Effectif</i>	14 à 22 joueurs	<i>Durée</i>	20
	<i>Espace longueur</i>	55 m	<i>Nombre de séquences</i>	2
	<i>Espace largeur</i>	40 m	<i>Difficulté</i>	Difficile

**But du jeu**

- Marquer = 1 point

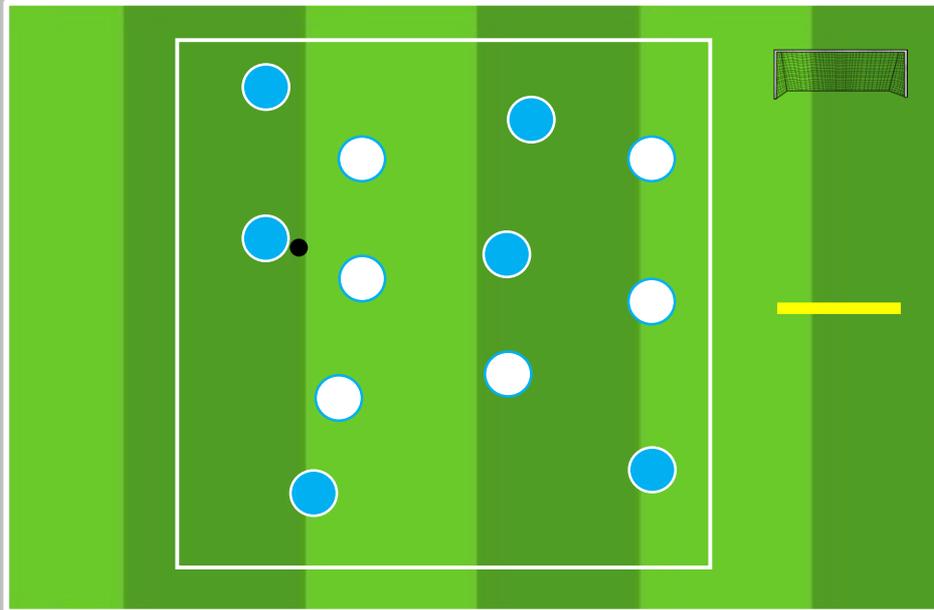
**Règles et consignes**

- Les joueurs sont liés par 2. Ils se tiennent la main.
- Si la paire se lâche la main, ils perdent la possession du ballon ou ils ne récupèrent pas le ballon.
- 3 touches maximum.

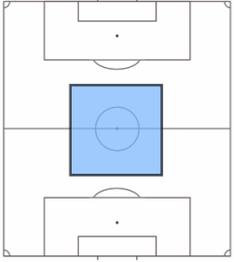
**Evolution(s)**

- Les joueurs sont par 3.
- Les joueurs sont liés par une barre, un cerceau, un swiss-ball ...

## ORGANISATION



## DESCRIPTION

	<i>Effectif</i>	10 à 18 joueurs	<i>Durée</i>	20
	<i>Espace longueur</i>	42 m	<i>Nombre de séquences</i>	2 à 4
	<i>Espace largeur</i>	42 m	<i>Difficulté</i>	Intermédiaire

**But du jeu**

- Réussir 6 passes consécutivement + toucher la transversale = 1 point

**Règles et consignes**

- Les joueurs ont 2 touches maximum.
- Les touches se font à la main.
- Dès qu'une équipe a réussi 6 passes, pour valider le point un joueur désigné au hasard va positionner un ballon sur le point de penalty, il va devoir toucher la transversale pour valider ( ou non ) le point.

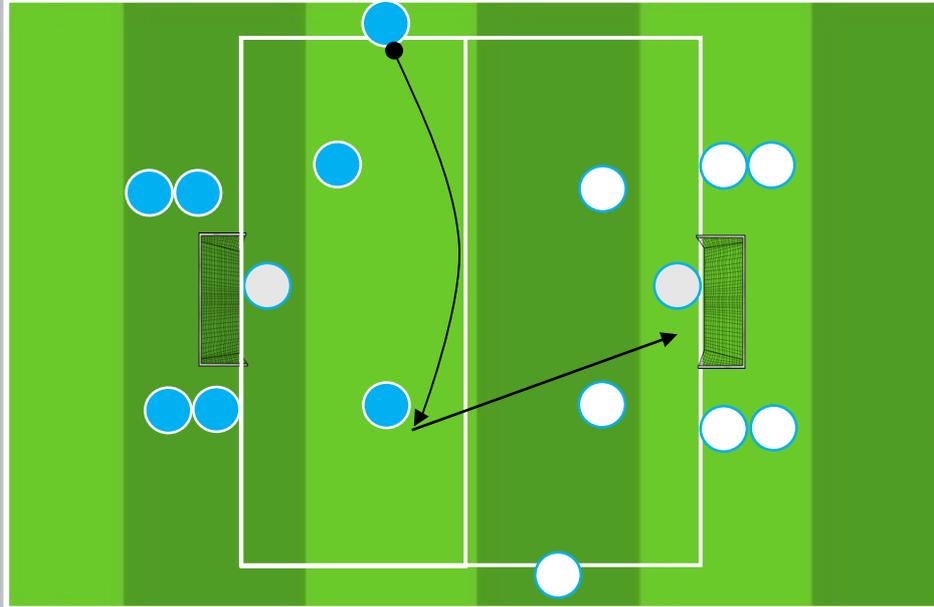
**Evolution(s)**

- Ajouter un ou plusieurs joueurs jokers
- Se positionner au 16m50
- Passer le ballon dans un cerceau accroché à la lucarne

## JEU D'ENTRAINEMENT

### Jeu ludique

#### ORGANISATION



#### DESCRIPTION

	<i>Effectif</i>	12 à 20 joueurs	<i>Durée</i>	20
	<i>Espace longueur</i>	16 m	<i>Nombre de séquences</i>	4
	<i>Espace largeur</i>	40 m	<i>Difficulté</i>	Intermédiaire

#### But du jeu

- Marquer de la tête= 1 point

#### Règles et consignes

- Le centreur lance le ballon à la main ( une touche ) pour un des 2 attaquants.
- Les attaquants et les défenseurs sont fixes dans les zones. Il n'y a pas de duels. Les défenseurs peuvent défendre que sur des trajectoires.
- Les rotations se font par vagues. Après avoir attaqué, ils défendent leur propre but.

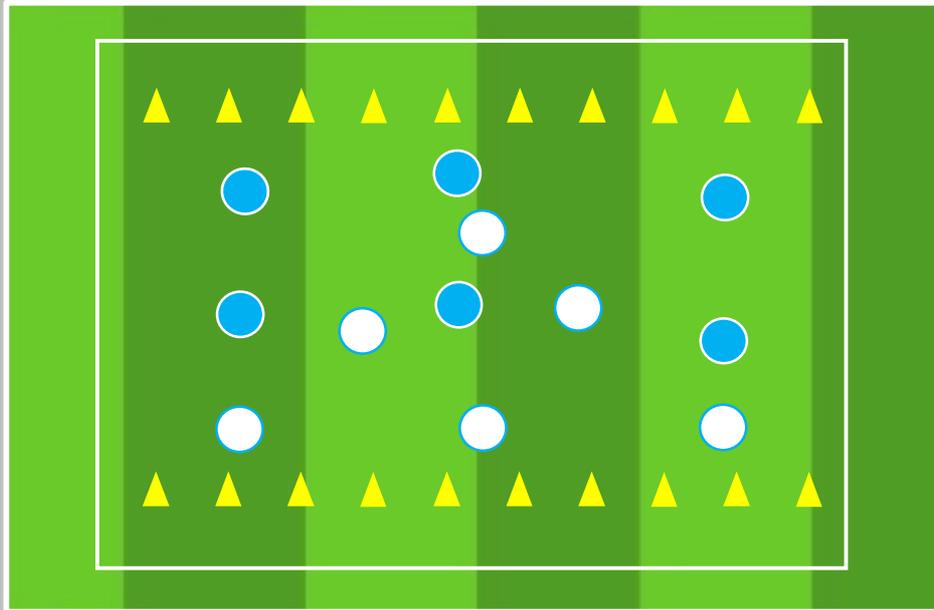
Remarque : **Attention, le terrain doit être peu profond ( 16 mètres maximum ).**

#### Evolution(s)

- Réduire le terrain en profondeur.
- 1 contre 1.



## ORGANISATION



## DESCRIPTION

	<i>Effectif</i>	12 à 20 joueurs	<i>Durée</i>	20
	<i>Espace longueur</i>	50 m	<i>Nombre de séquences</i>	2
	<i>Espace largeur</i>	60 - 70 m	<i>Difficulté</i>	Facile

**But du jeu**

- Tomber les quilles de l'adversaire avec le ballon = 1 point

**Règles et consignes**

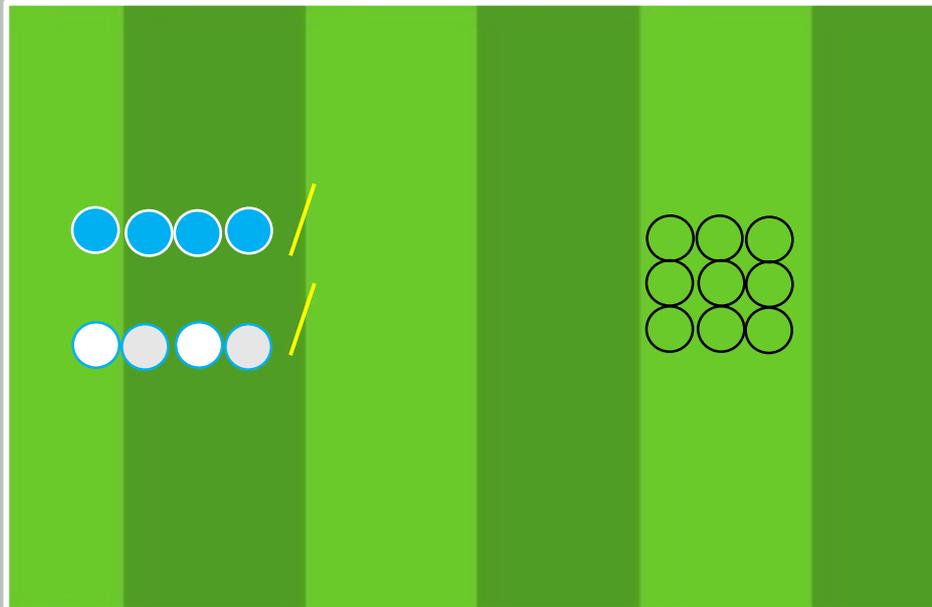
- Lorsqu'un joueur fait tomber une quille, il doit la récupérer et l'aligner avec les quilles de son équipe. L'équipe qui a le plus de quilles à la fin de la séquence gagne.
- Possibilité de faire tomber plusieurs quilles sur une même possession.
- Les joueurs sont libres en touches de balle.

Remarque : Attention, les quilles doivent être placées à environ 10 à 14 mètres des lignes de fond.

**Evolution(s)**

- Faire le jeu avec les mains.
- Les joueurs sont liés par 2. Ils se tiennent la main.

## ORGANISATION



## DESCRIPTION

	<i>Effectif</i>	12 à 20 joueurs	<i>Durée</i>	12 à 15
	<i>Espace longueur</i>	16 m	<i>Nombre de séquences</i>	4 à 6
	<i>Espace largeur</i>	16 m	<i>Difficulté</i>	Intermédiaire

**But du jeu**

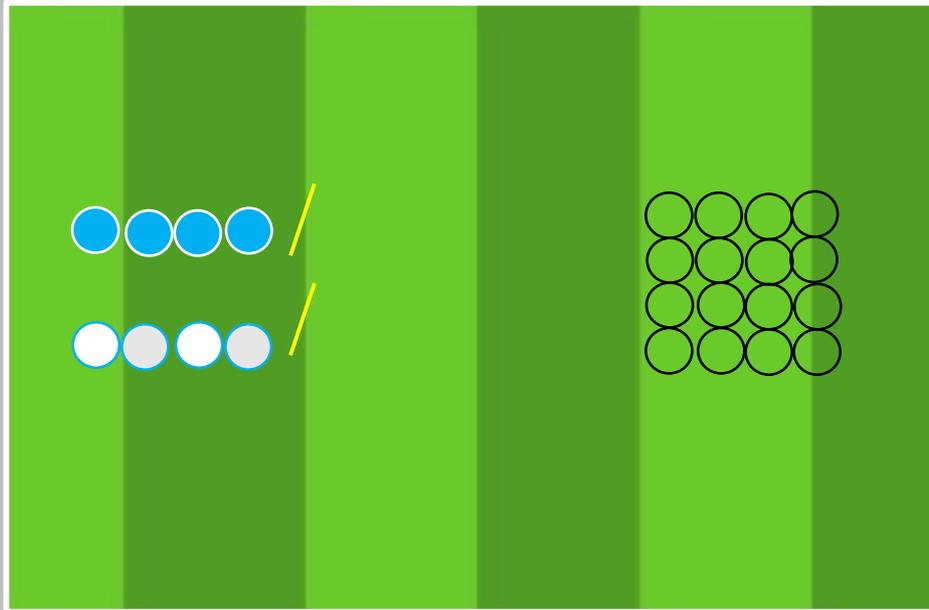
- LE JEU DU MORPION : Faire une ligne, une colonne, une diagonale avant son adversaire

**Règles et consignes**

- L'exercice s'effectue sous forme de relais.
- Chaque équipe a 4 chasubles.
- Il faut attendre que son partenaire est tapé la main pour pouvoir enchaîner (relai)
- Si les 4 chasubles de chaque équipe sont posées, il va falloir ensuite les déplacer.

**Evolution(s)**

- 3 chasubles.
- Faire l'exercice en conduite de balle.
- Installer une contrainte ( sauter une haie, contourner des jalons ... )

**ORGANISATION**

**DESCRIPTION**

	<i>Effectif</i>	12 à 20 joueurs	<i>Durée</i>	12 à 15
	<i>Espace longueur</i>	16 m	<i>Nombre de séquences</i>	4 à 6
	<i>Espace largeur</i>	16 m	<i>Difficulté</i>	Intermédiaire

**But du jeu**

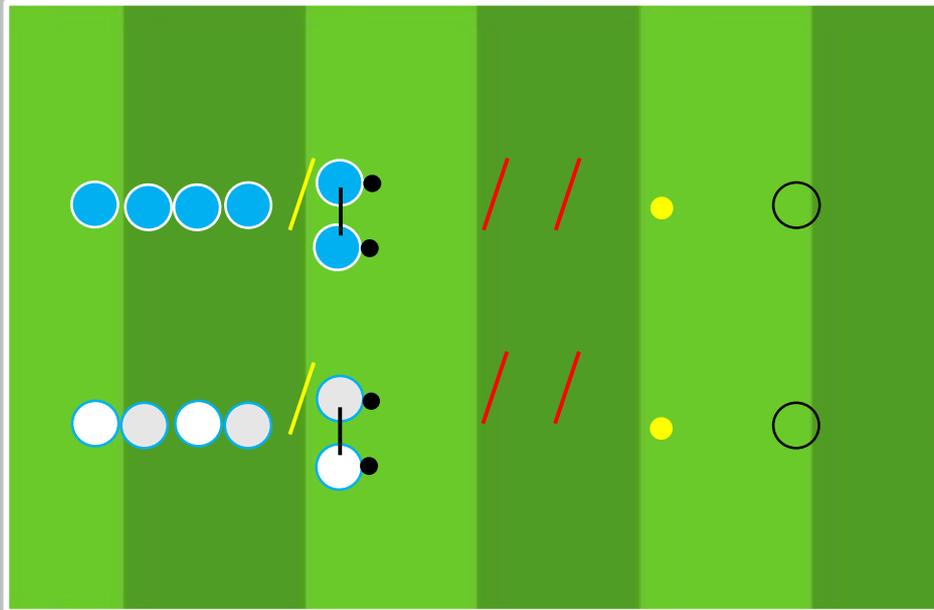
- MEMORY GAME : Marquer plus de points que son adversaire

**Règles et consignes**

- L'exercice s'effectue sous forme de relais.
- Des chasubles de couleurs ( ou autres ) sont cachés sous des coupelles ( ou autres ). Un premier joueur retourne deux coupelles. Si c'est la même couleur qui apparaît sous les 2 coupelles, l'équipe marque un point.

**Evolution(s)**

- Faire l'exercice en conduite de balle.
- Installer une contrainte ( sauter une haie, contourner des jalons ... )

**ORGANISATION**

**DESCRIPTION**

	<i>Effectif</i>	12 à 18 joueurs	<i>Durée</i>	16
	<i>Espace longueur</i>	22 m	<i>Nombre de séquences</i>	4
	<i>Espace largeur</i>	16 m	<i>Difficulté</i>	Intermédiaire

**But du jeu**

- Réussir le parcours avant le binôme adverse = 1 point

**Règles et consignes**

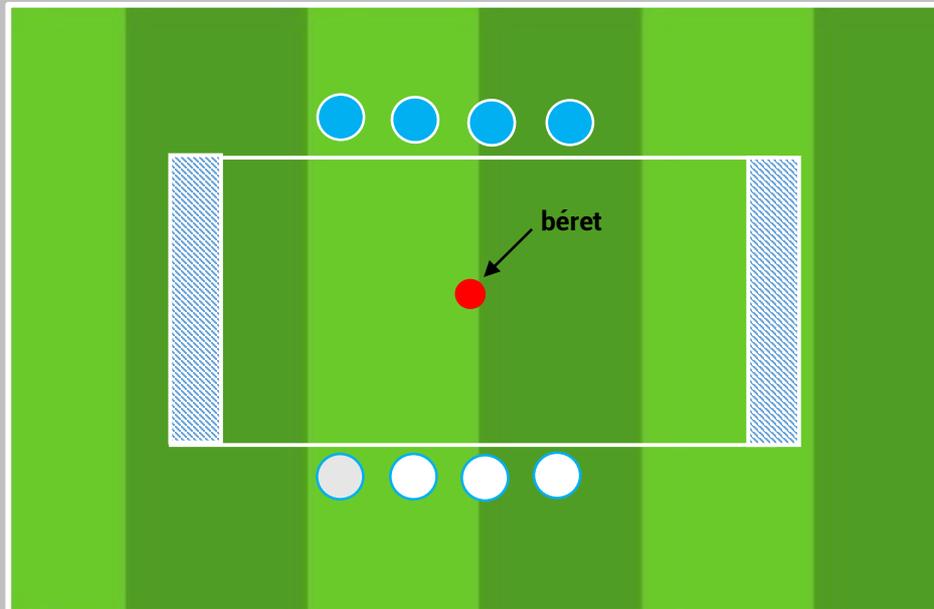
- Effectuer le parcours par 2.
- Chaque joueur a un ballon ( 2 par binôme )
- Le binôme est lié par une latte ( ou un cerceau ).
- Ils vont devoir traverser la porte, contourner le plot jaune avant d'arrêter les 2 ballons dans le cerceau.

**Evolution(s)**

- Les joueurs sont par 3, par 4.
- Installer une nouvelle contrainte ( sauter une haie, contourner des jalons ... ).



#### ORGANISATION



#### DESCRIPTION

	<i>Effectif</i>	8 à 20 joueurs	<i>Durée</i>	16
	<i>Espace longueur</i>	24 m	<i>Nombre de séquences</i>	4
	<i>Espace largeur</i>	16 m	<i>Difficulté</i>	Intermédiaire

#### But du jeu

- Jeu du béret : Apporter le béret dans son camp sans se faire toucher

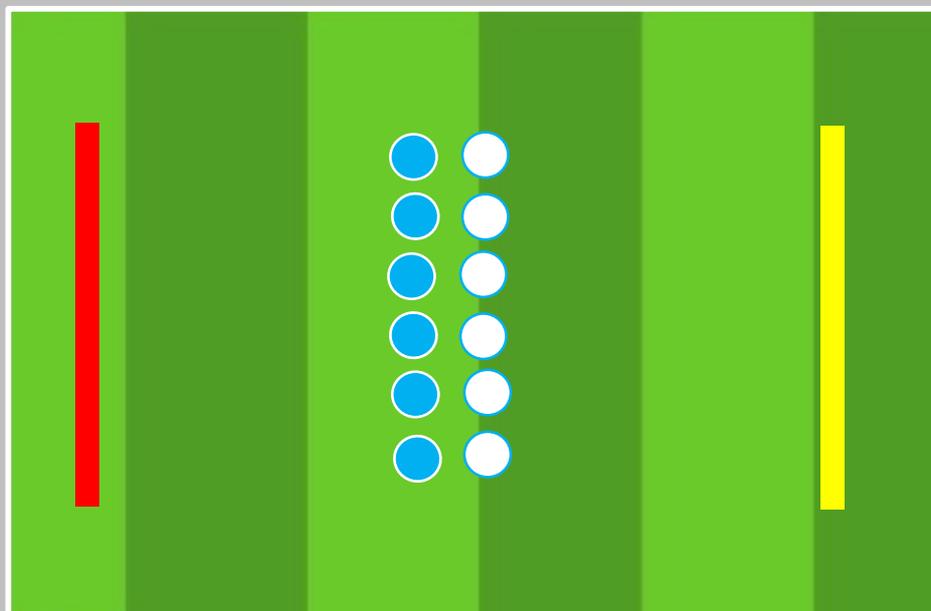
#### Règles et consignes

- Chaque joueur des deux équipes se voit attribuer un numéro.
- A l'appel d'un numéro, le joueur de chaque équipe titulaire de ce numéro se précipite pour attraper le béret afin de le rapporter dans son propre camp sans se faire toucher par son adversaire.

#### Evolution(s)

- Faire l'exercice avec un ballon : Il faudra récupérer le ballon et marquer dans un mini-but.

## ORGANISATION



## DESCRIPTION

	<i>Effectif</i>	8 à 20 joueurs	<i>Durée</i>	12
	<i>Espace longueur</i>	28 m	<i>Nombre de séquences</i>	4
	<i>Espace largeur</i>	28 m	<i>Difficulté</i>	Intermédiaire

**But du jeu**

- Joindre la ligne rouge ( ou jaune ) sans se faire toucher par son adversaire en fonction d'un nombre pair ou impair

**Règles et consignes**

- Chaque joueur est en duel.
- Les joueurs en duel sont côte à côte.
- A l'annonce de l'entraîneur, un joueur devra joindre la ligne sans se faire toucher ou toucher son adversaire.
- A l'annonce d'un chiffre pair, les bleus chassent et les blancs sont chassés. A l'annonce d'un chiffre impair, c'est l'inverse.

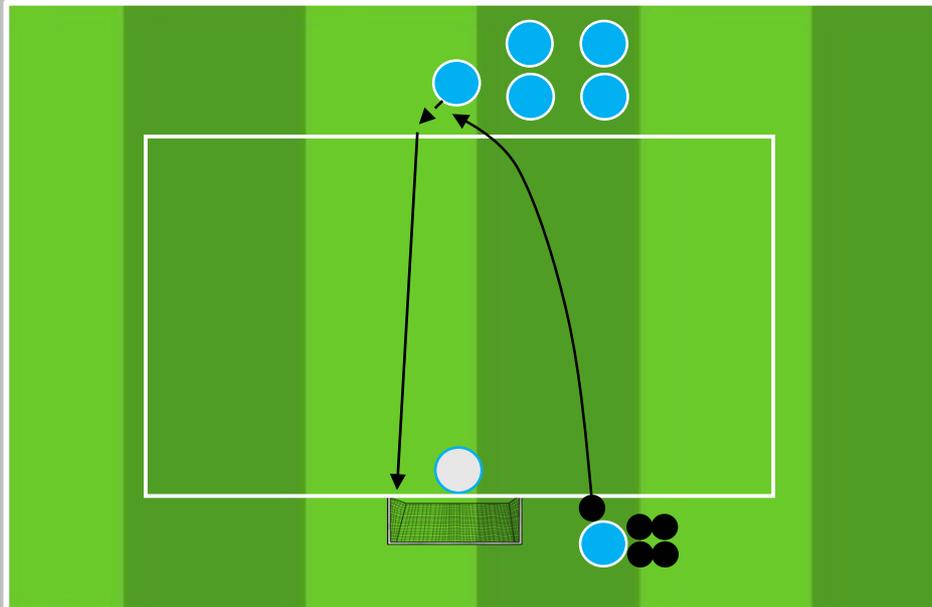
**Evolution(s)**

- L'entraîneur annonce un calcul ( ex :  $2 \times 4$  ;  $10 - 3 \dots$  )

## CHALLENGE

### Exercice ludique

#### ORGANISATION



#### DESCRIPTION

	<i>Effectif</i>	5 à 10 joueurs	<i>Durée</i>	20
	<i>Espace longueur</i>	18 m	<i>Nombre de séquences</i>	1
	<i>Espace largeur</i>	40 m	<i>Difficulté</i>	Facile

#### But du jeu

- Marquer le plus de buts consécutivement

#### Règles et consignes

- L'entraîneur ( ou un joueur ) effectue une passe mi-longue avec un rebond pour l'attaquant.
- L'attaquant doit marquer en 2 touches maximum.
- L'attaquant doit tirer hors de la surface de réparation.
- Si l'attaquant marque, il continue à tirer.

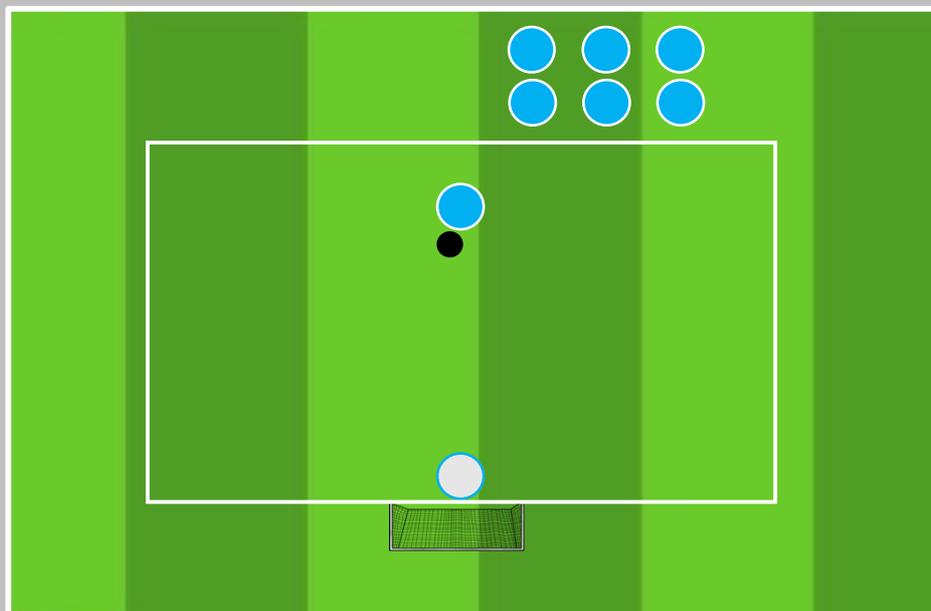
#### Evolution(s)

- Les attaquants vont réceptionner des centres, ils vont devoir marquer de volée.

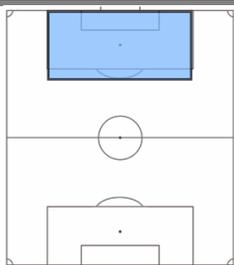
## CHALLENGE

### Exercice ludique

#### ORGANISATION



#### DESCRIPTION



<i>Effectif</i>	5 à 20 joueurs	<i>Durée</i>	15
<i>Espace longueur</i>	18 m	<i>Nombre de séquences</i>	1
<i>Espace largeur</i>	40 m	<i>Difficulté</i>	Facile

#### But du jeu

- Marquer le plus de buts consécutivement.

#### Règles et consignes

- Celui qui loupe son tir est éliminé ( élimination directe )
- Le 1<sup>er</sup> tir est un penalty, le 2<sup>ème</sup> tir est une frappe de la ligne des 16m50, le 3<sup>ème</sup> tir est un penalty du pied faible, le 4<sup>ème</sup> tir est une frappe de la ligne des 16m50 du pied faible et recommencer la boucle.

#### Evolution(s)

- Modifier la position des tirs.

