District de la Loire de Football

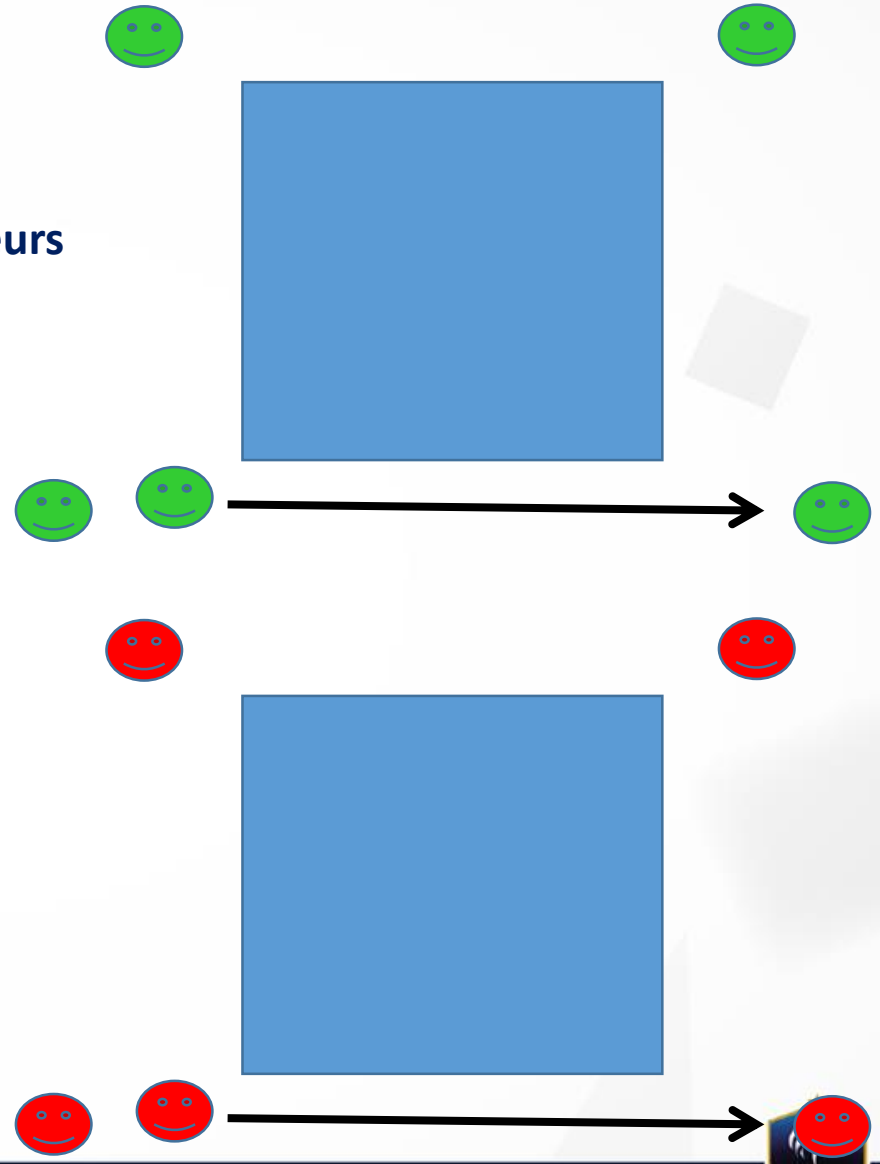
Le travail technique en U11 : Exercices

Exercices composés par les éducateurs aux réunions

- **Contrôles (4)**
- **Passes (3)**
- **Conduites (5)**
- **Tirs (3)**
- **Dribbles (2)**

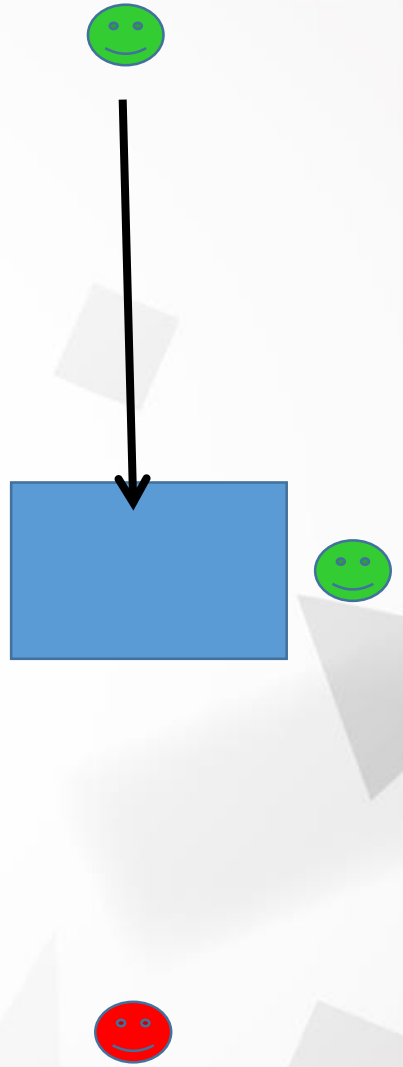
Exercice : Contrôles (Forme analytique)

- But du jeu :
  - Gagnant : Equipe qui fait le plus tour (ballon)
- Organisation :
  - 2 ateliers de 5 joueurs (sur un carré) ou de 4 joueurs (sur un triangle)
- Consignes/Règles :
  - 2 touches obligatoires
  - Passe et suit autour de son carré
  - Ballon ne doit pas rentrer dans le carré
  - Séquences de 3-4 minutes
- Variables :
  - Changement de sens
  - Contrôle pied fort, faible, extérieur, intérieur
  - Agrandir le carré



Exercice : Contrôles (Forme analytique)

- But du jeu :
  - Gagnant : joueur qui fait le plus de points
- Organisation :
  - 4 ateliers de 3 joueurs
- Consignes/Règles :
  - Un joueur passe le ballon à son collègue dans le carré
  - Pendant la passe, le joueur prend l'info du rouge qui doit lui montrer un chiffre avec ses doigts ou couleur de coupelle…
  - 1 point si contrôle dans le carré et numéro/couleur OK
  - Séquences de 1-2 minutes
- Variables :
  - Orientation du rouge : face, côté, dos
  - Contrôle pied fort, faible, extérieur, intérieur
  - Agrandir le carré



❑ But du jeu : Exercice : Contrôles (Forme adaptative)

- ❑ Gagnant : joueur qui fait le plus de points

❑ Organisation :

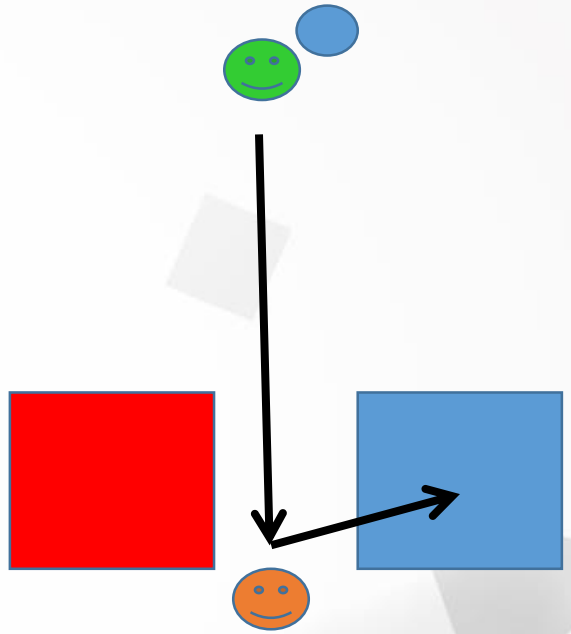
- ❑ 4 ateliers de 3 joueurs

❑Consignes/Règles :

- ❑ Un joueur passe le ballon à son collègue entre les carrés
- ❑ Pendant la passe, le joueur prend l'info du passeur qui doit lui montrer une couleur de coupelle…
- ❑ 1 point si prise de balle dans le carré
- ❑ Séquences de 1-2 minutes

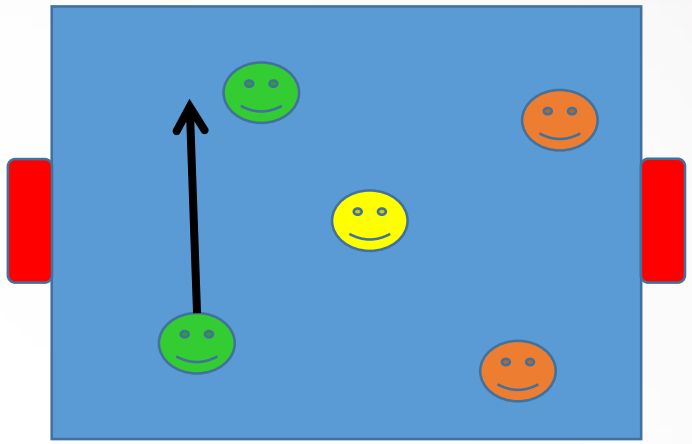
❑ Variables :

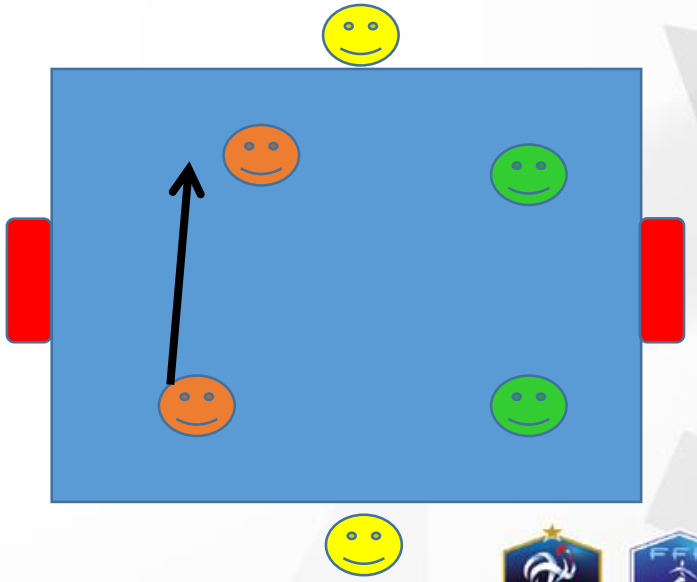
- ❑ Contrôle pied fort, faible
- ❑ Agrandir le carré
- ❑ Moment où on montre la coupelle (prise d'info) :
  - ❑ avant, pendant la passe, avant le contrôle…)



Exercice : Contrôles (Forme globale)

- ❑ But du jeu :
  - ❑ Marquer dans les buts =1 pt
- ❑ Organisation :
  - ❑ 2 ateliers
- ❑ Consignes/Règles :
  - ❑ 2 touches minimum (pour contrôler…)
  - ❑ Séquences de 2-3 minutes
- ❑ Variables :
  - ❑ Contrôles pied fort, pied faible
  - ❑ Réduire la dimension du carré
  - ❑ Effectif : 2vs2 + 2 jokers sur ou à l'extérieur du terrain





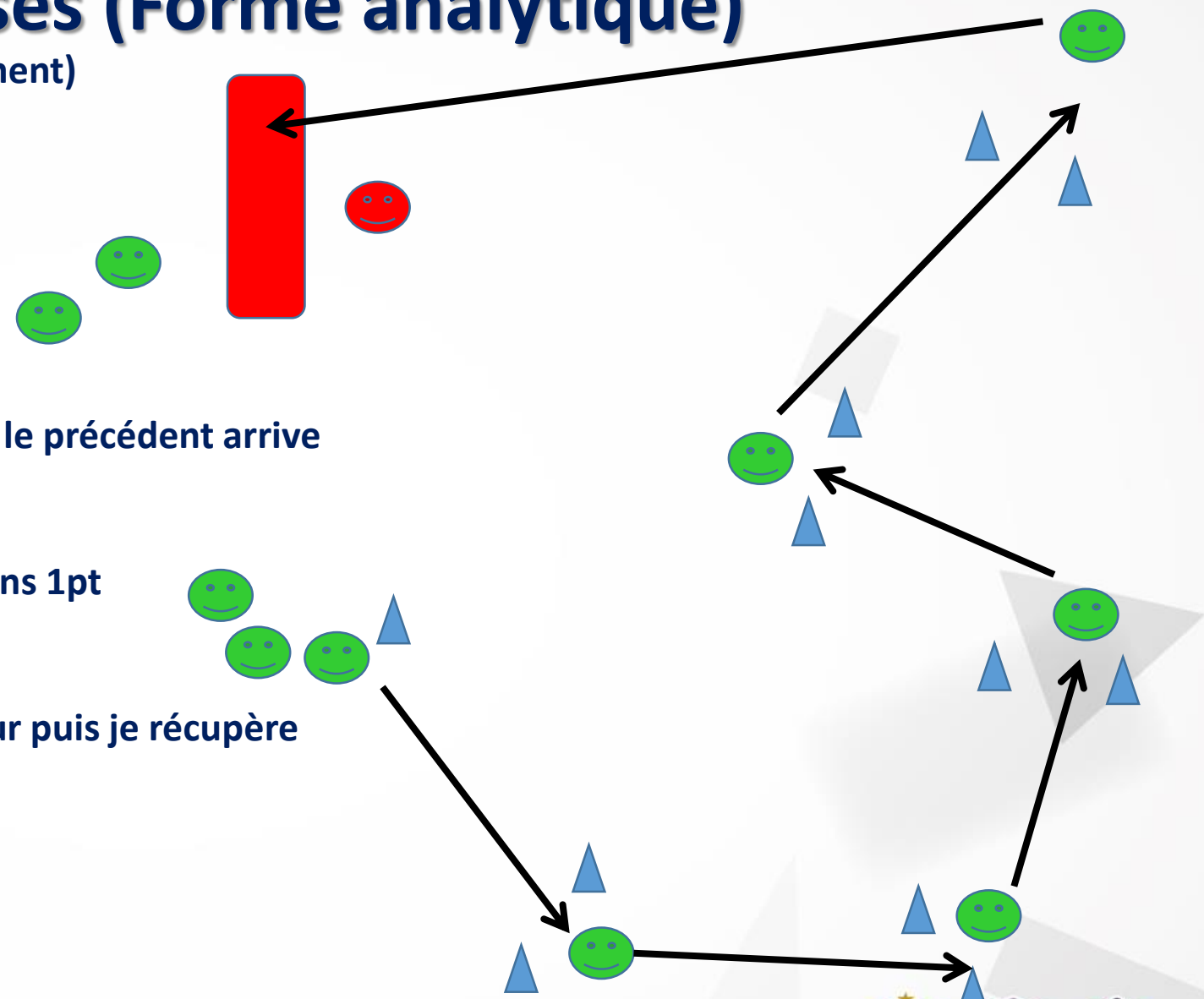
Exercice : Passes (Forme analytique)

- But du jeu :
  - Faire le moins de faute (individuellement)

    chaque joueur à 20 points au départ
- Organisation :
  - 1 parcours en passe et suit
- Consignes/Règles : 2 ateliers
  - Starter : Le 2e ballon démarre quand le précédent arrive

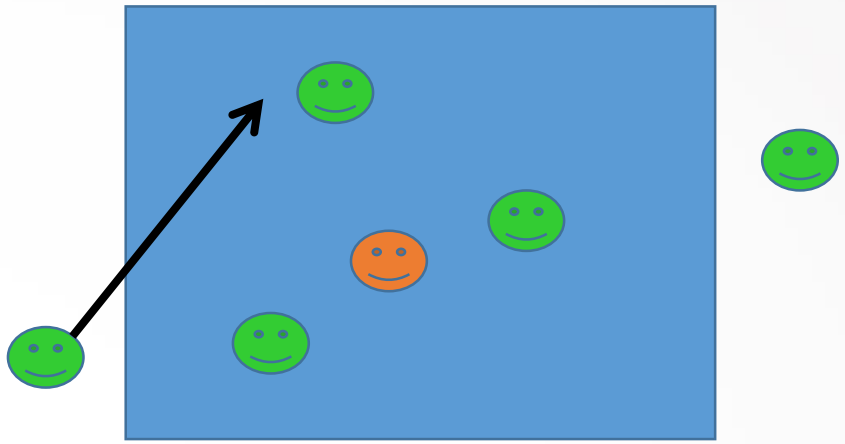
    au 3e poste
  - Si je rate ma passe dans la porte moins 1pt
  - Séquences de 5-6 minutes
  - Quand je frappe, je deviens ramasseur puis je récupère

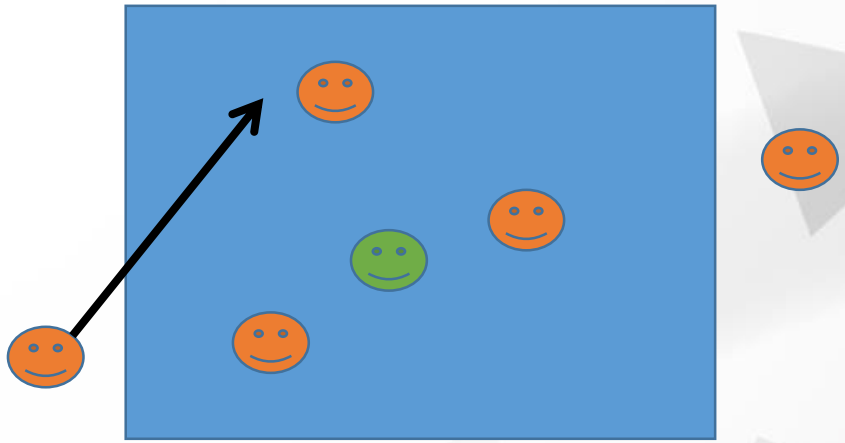
    le tir suivant et me replace dans la file
- Variables :
  - Dimension des portes
  - Pied fort, pied faible



Exercice : Passes (Forme globale)

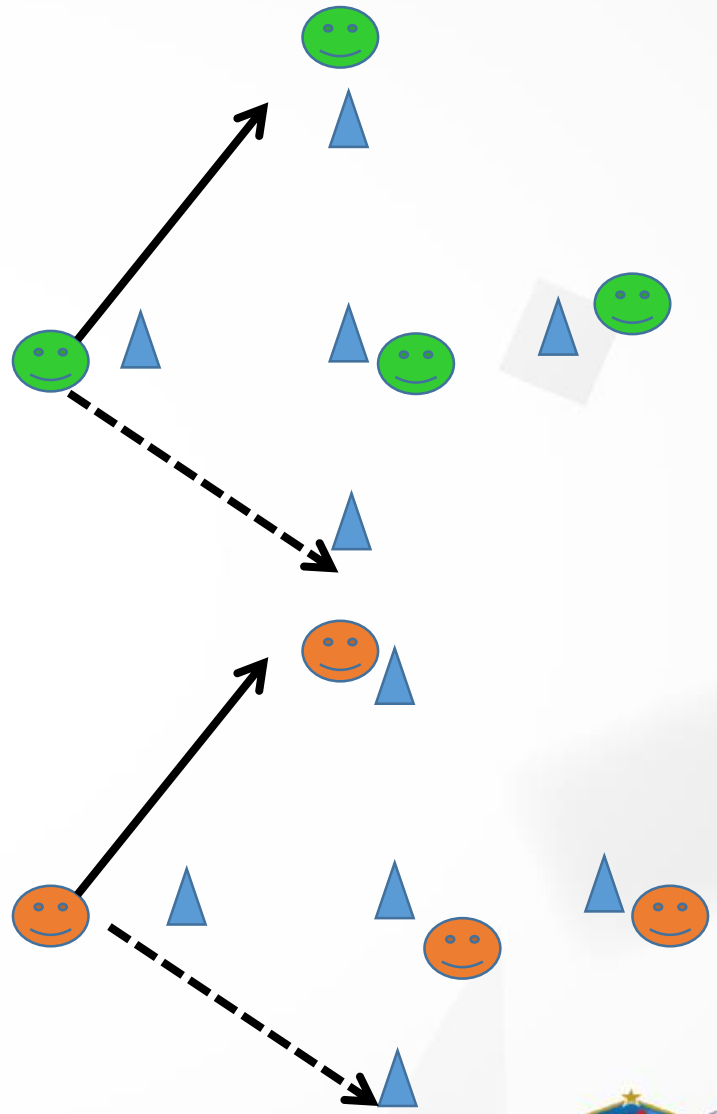
- But du jeu :
  - Faire des allers et retours entre les cibles =1 pt
- Organisation :
  - 2 ateliers (cumul des points au fil des séquences)
- Consignes/Règles :
  - Appuis sont fixes, je ne dois pas arrêter le ballon
  - Séquences de 1-2 minutes
- Variables :
  - Passes pied fort, pied faible
  - Réduire la dimension du carré
  - Nombre de défenseurs (suivant le niveau)
    - 3 Att vs 2 Déf + 2 cibles
    - 2 Att vs 2 Déf + 2 cibles





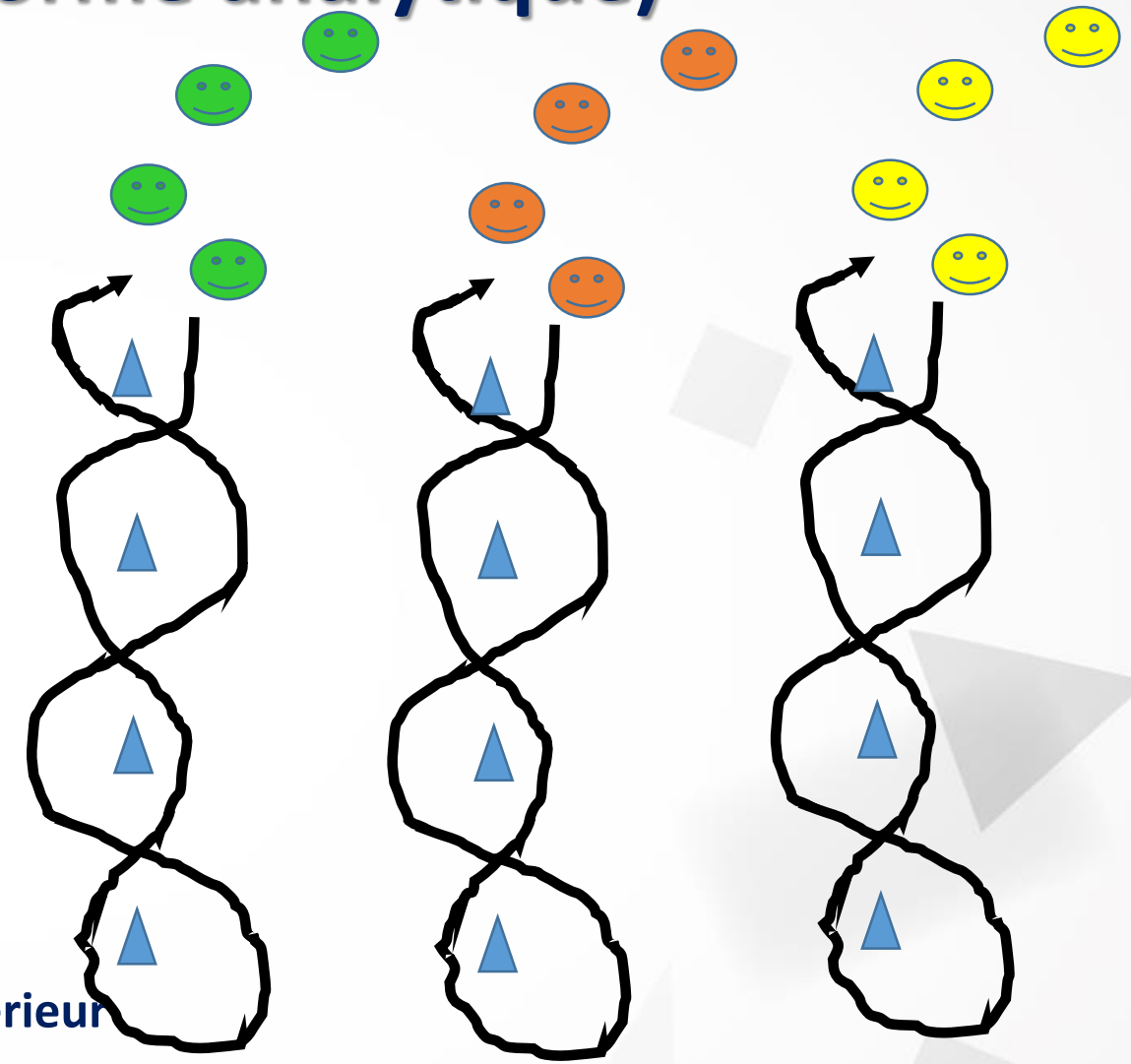
Exercice : Passes (Forme adaptative)

- But du jeu :
  - Faire le plus de passes
- Organisation :
  - 2 ateliers
- Consignes/Règles :
  - Je donne à un copain et je vais sur la coupelle « vide »
  - Séquences de 2-3 minutes
  - Je prends le ballon derrière la coupelle (distance de passe minimum)
- Variables :
  - Passes pied fort, pied faible
  - Distance de passe



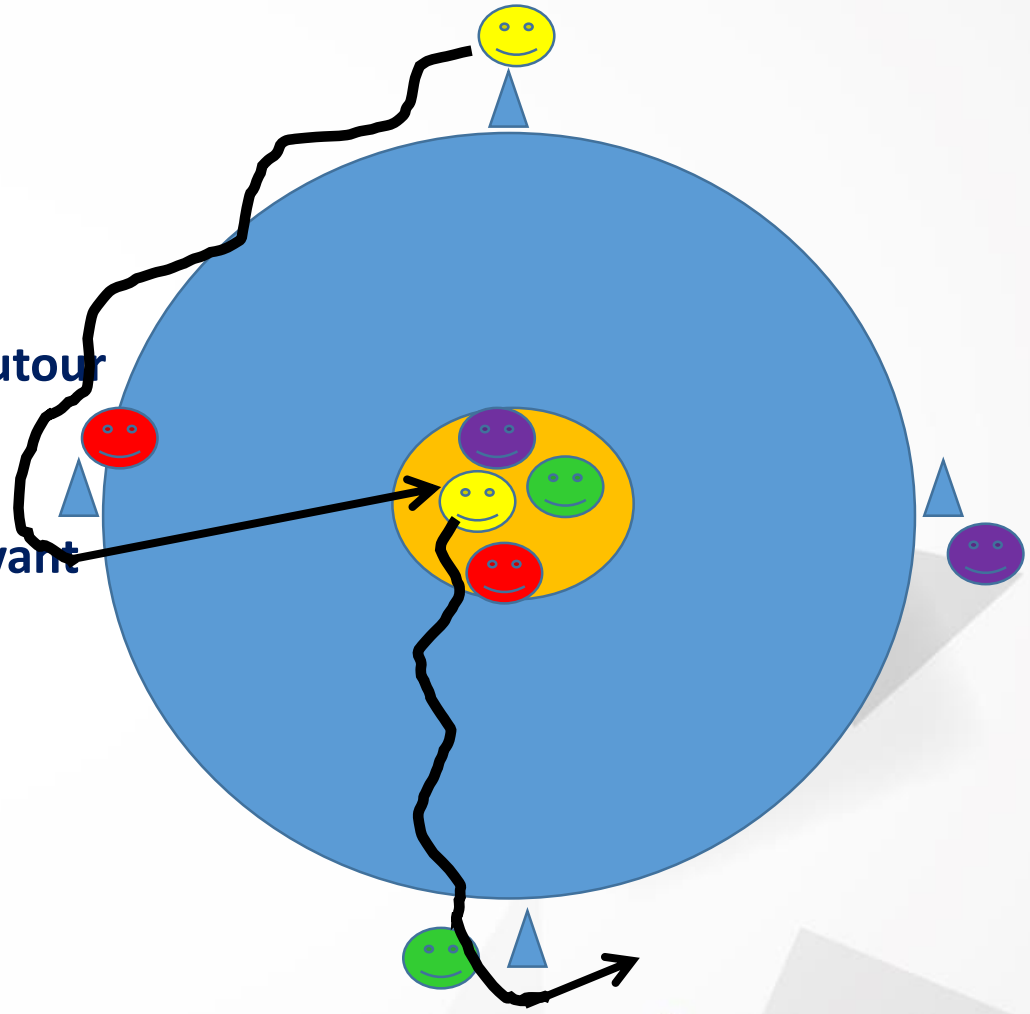
Exercice : Conduite (Forme analytique)

- ❑ But du jeu :
  - ❑ Gagner le relai
- ❑ Organisation :
  - ❑ Ateliers de 3 à 4 joueurs max
- ❑ Consignes/Règles :
  - ❑ Séquence : 3 à 4 passages chacun
  - ❑ Si je fais tomber le cône, je le remets
  - ❑ Arrêt semelle à la fin de ma conduite
- ❑ Variables :
  - ❑ Décaler les plots
  - ❑ Conduite pied fort, pied faible, extérieur, intérieur
  - ❑ Aller Pied fort, retour Pied faible



Exercice : Conduite (Forme analytique)

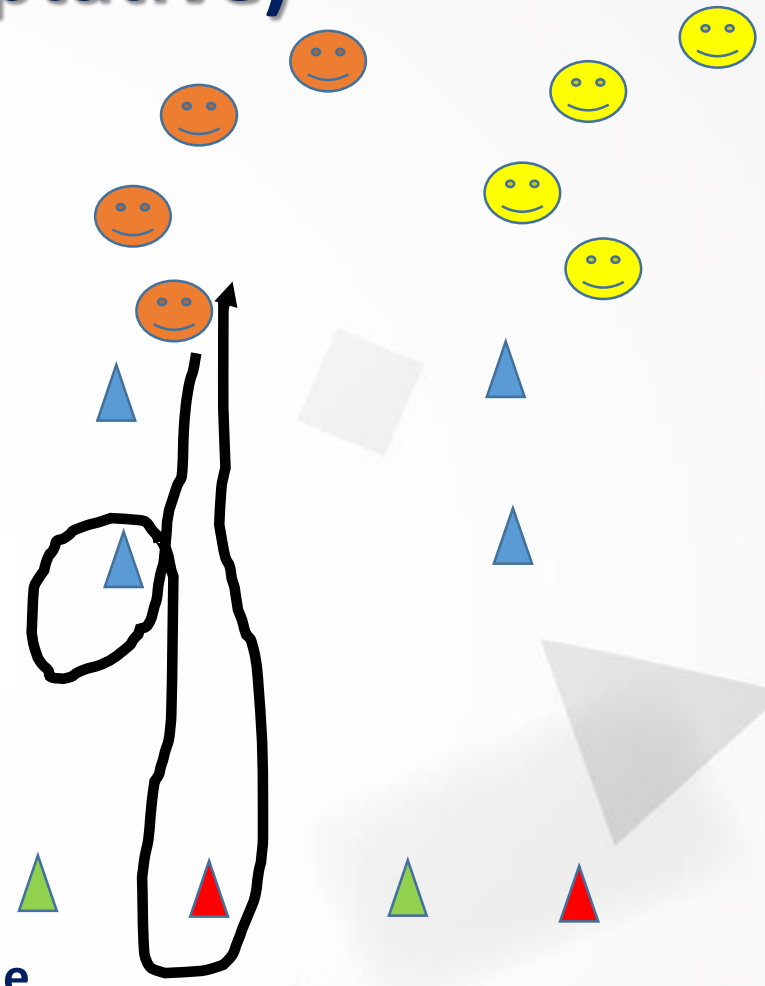
- But du jeu :
  - Rattraper le duo suivant
- Organisation :
  - Ateliers de 4 à 8 joueurs
- Consignes/Règles :
  - Les joueurs sont par 2 : 1 joueur conduit le ballon autour du cercle, de cône à cône puis passe à son collègue au centre qui lui aussi va conduire du cône suivant au suivant
- Variables :
  - Changer de sens
  - Conduite pied fort, pied faible, extérieur, intérieur
  - Mettre des obstacles sur la conduite (cerceau, slalom……)



Exercice : Conduite (Forme adaptative)

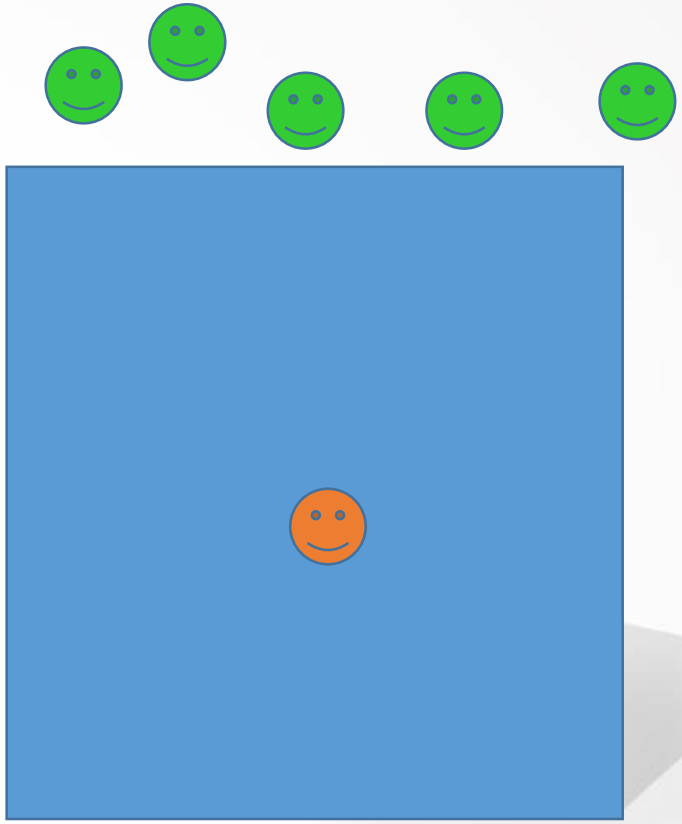
- But du jeu :
  - Gagner le face à face
- Organisation :
  - Ateliers de 3 à 4 joueurs max
- Consignes/Règles :
  - Si je fais tomber le cône, je le remets
  - Je dois faire le tour du bleu puis le coach indique le cône (bleu ou rouge) à contourner puis je reviens au départ et arrêt semelle
- Variables :
  - Conduite pied fort, pied faible, extérieur, intérieur
  - Le COACH annonce verbalement ou montre la couleur/coupelle

  Variables : Une couleur par catégorie (aliment chaud/froid ; nombre pair et impair…)



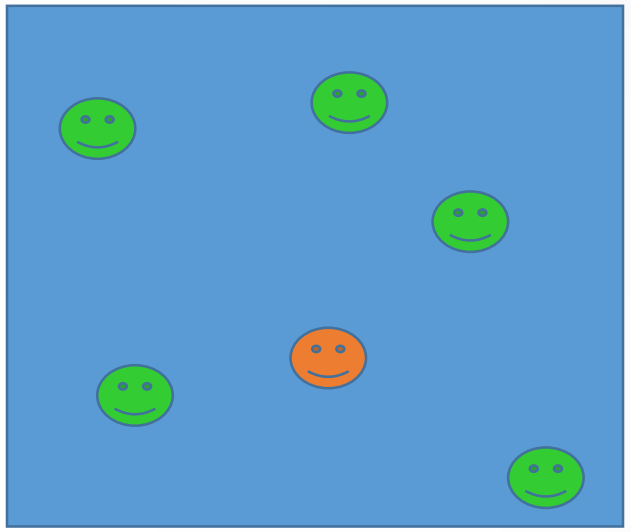
Exercice : Conduite (Forme adaptative)

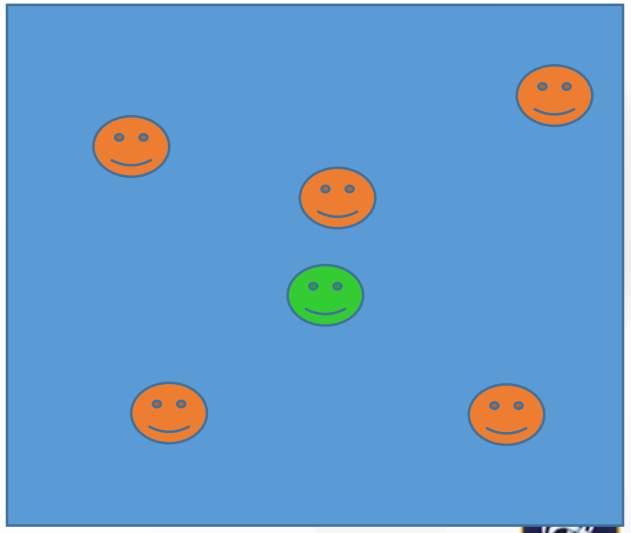
- But du jeu :
  - Epervier : toucher le plus de proies
- Organisation :
  - 2 ateliers
- Consignes/Règles :
  - 1 ou 2 épervier(s) pendant 4 passages
  - L'épervier doit toucher sa proie
  - Si je me fais toucher, je traverse pour un essai suivant
- Variables :
  - Conduite pied fort, pied faible, extérieur, intérieur
  - Dimension de l'espace



Exercice : Conduite (Forme globale)

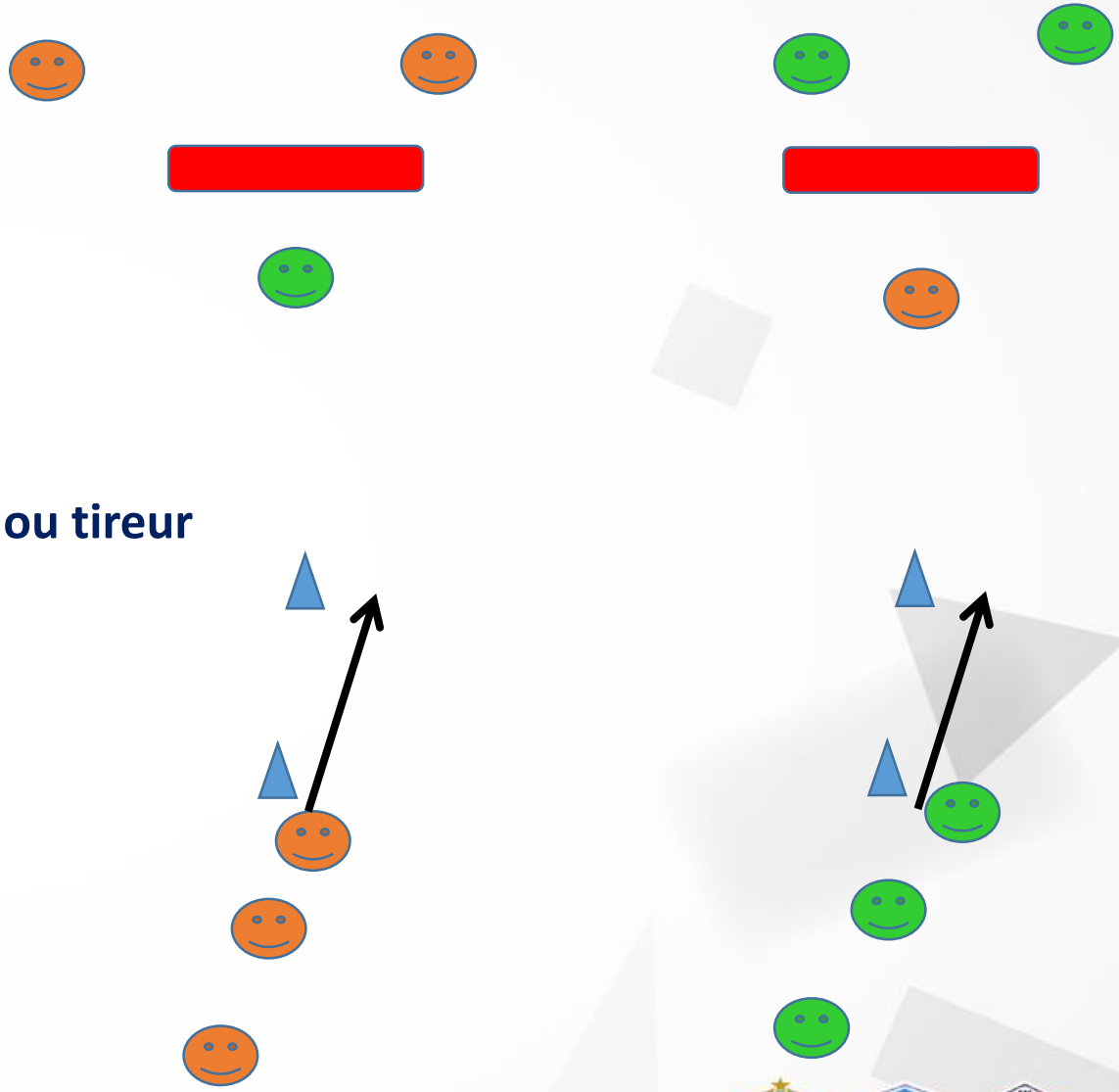
- But du jeu :
  - Le Loup doit marquer le plus de points
  - Au cumul des loups, l'équipe qui a marqué le plus de points
- Organisation :
  - 2 ateliers (cumul des points au fil des séquences)
- Consignes/Règles :
  - Conduite libre des « brebis »
  - Le Loup doit prendre ou sortir le ballon pour marquer 1 pt
  - Séquence de 1 minute
- Variables :
  - Conduite pied fort, pied faible
  - Réduire les dimensions du carré
  - Handicaper le loup avec un ballon dans les mains ou main dans le dos





Exercice : Tir (Forme analytique)

- But du jeu :
  - Marquer le plus de buts
- Organisation :
  - 2 ateliers
- Consignes/Règles :
  - Joueurs restent fixent au poste de ramasseur ou tireur
  - Séquence de 3-4 minutes
  - Le tireur pousse son ballon et frappe
- Variables :
  - Distance de frappe
  - Angles de frappe

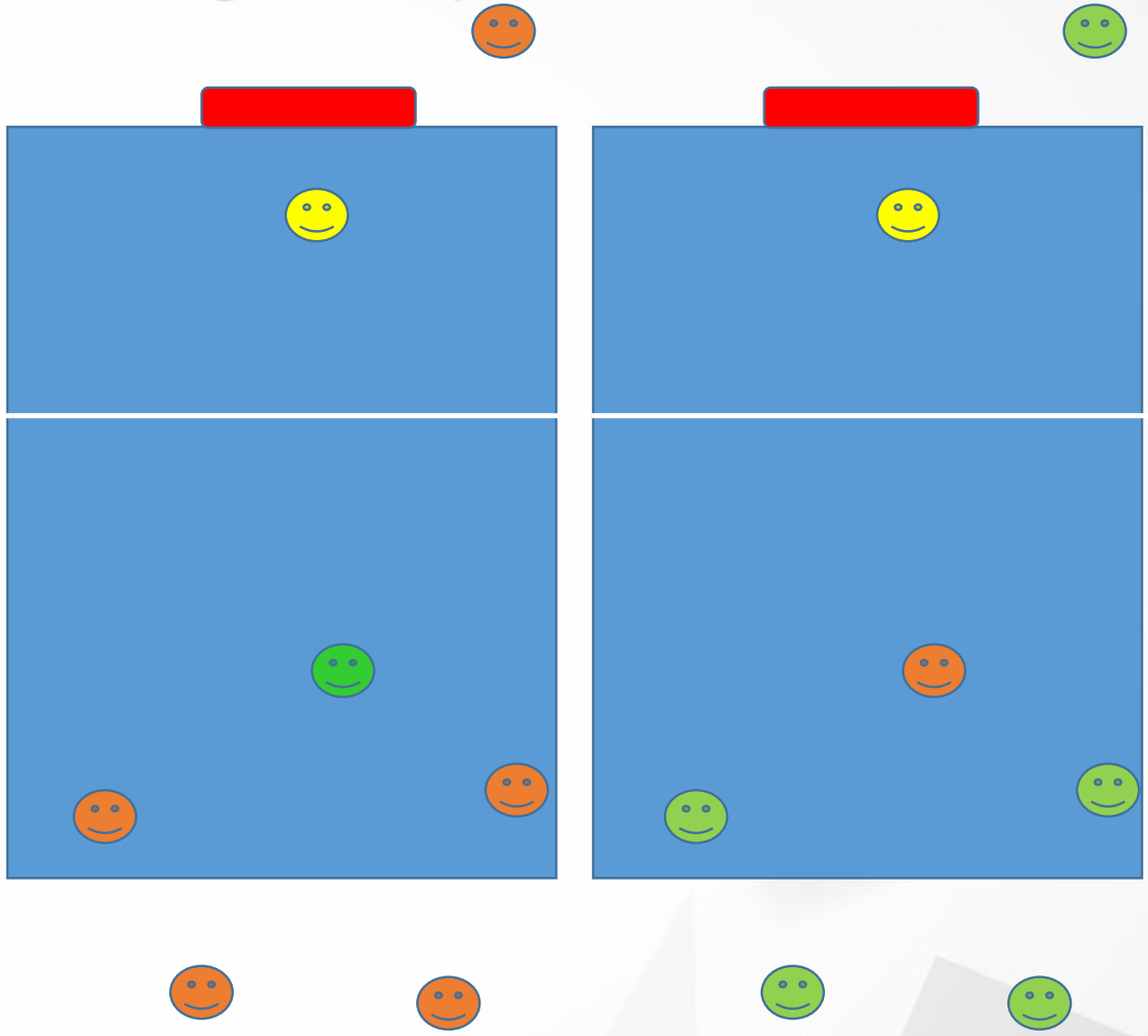


Exercice : Tir (Forme adaptative)

- But du jeu :
  - Marquer le plus de buts
- Organisation :
  - 2 équipes
- Consignes/Règles :
  - Joueurs restent fixent au poste de ramasseur ou tireur
  - Séquence de 3-4 minutes
  - Le tireur choisit la porte R ou B sur l'appel, puis il frappe de la zone correspondante
  - Zone rouge (2 touches) et Zone Bleue (1 touche)
- Variables :
  - Distance de frappe
  - Angles de frappe

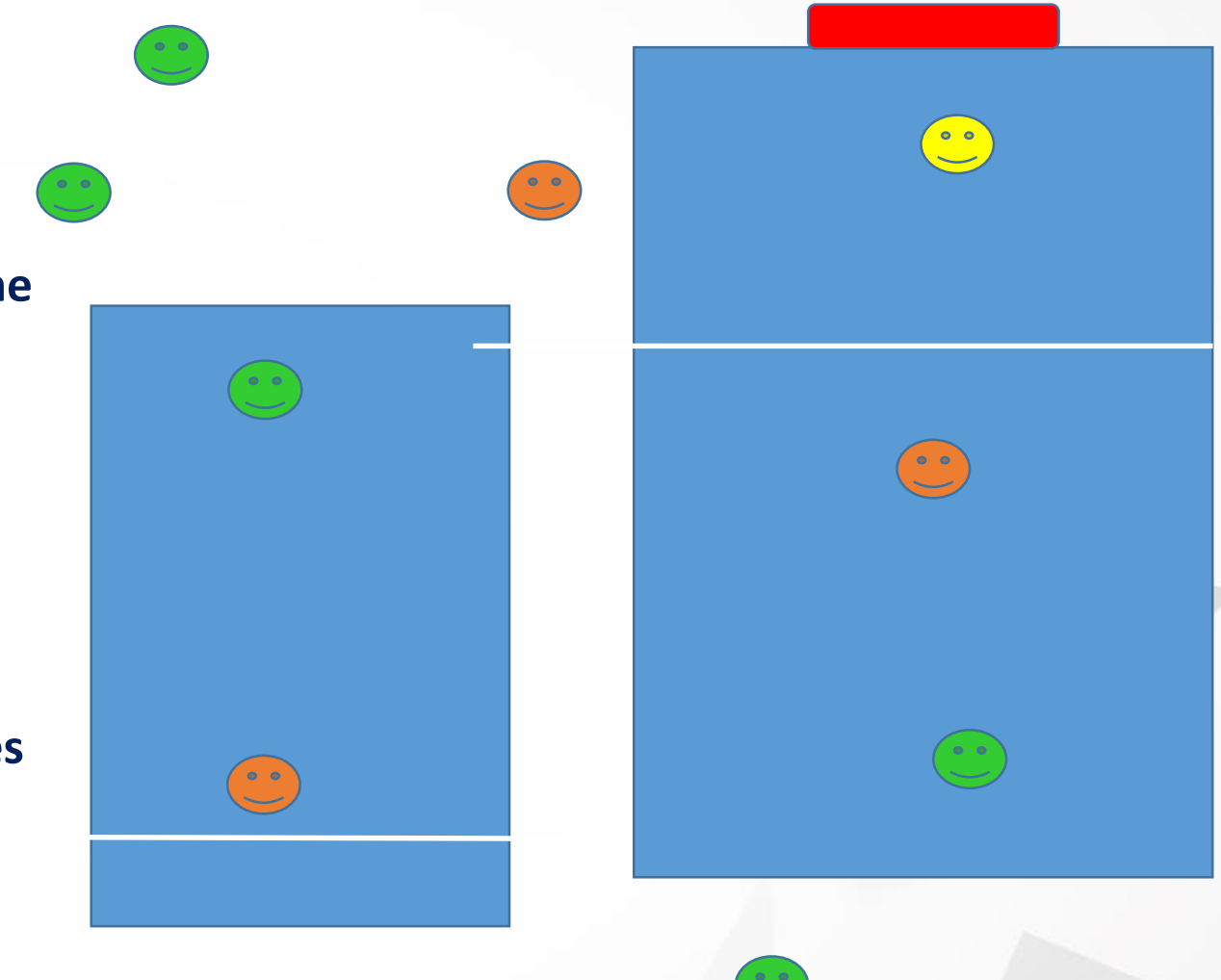
Exercice : Tir (Forme globale)

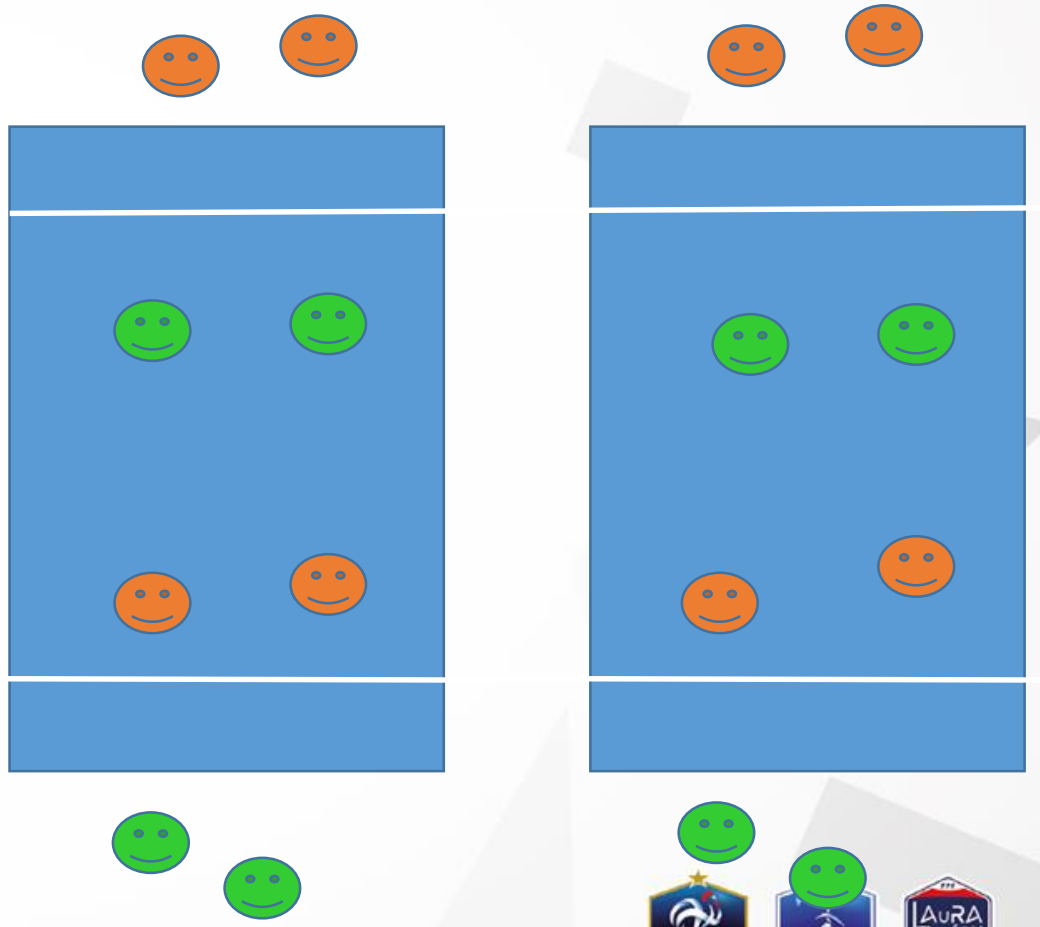
- But du jeu :
  - Marquer le plus de buts
- Organisation :
  - 2 ateliers identiques
- Consignes/Règles :
  - Joueurs restent fixent aux postes (ramasseur, défenseur, tireur)
  - Séquence de 3-4 minutes
  - 2 contre 1, marquer en moins de 4 secondes
- Variables :
  - Distance de frappe
  - Temps pour marquer
  - Hors jeu au 13m, dernier défenseur…



Exercice : Dribbles (Forme globale)

- But du jeu :
  - Marquer le plus de points
- Organisation :
  - 1 atelier finissant sur un stop ball
  - 1 atelier finissant sur un tir après la ligne
- Consignes/Règles :
  - Attaquants tournent sur les 2 ateliers
  - Défenseurs restent sur leur atelier
  - Séquence de 3-4 minutes
  - Marquer en 1c1 en moins de 4 secondes
- Variables :
  - Dimension des terrains
  - Temps pour marquer
  - Hors jeu au 13m, dernier défenseur...



Exercice : Dribbles (Forme globale)

- But du jeu :
  - Marquer le plus de points
- Organisation :
  - Fonctionnement sous forme de montées descentes
- Consignes/Règles :
  - Marquer en stop ball dans la zone
  - Séquence de 2 minutes
  - 2c2 qui travaille et 2c2 qui récupère et alimente les ballons
- Variables :
  - Dimension des terrains
  - Interdit de faire des passes en avant