

# District de la Loire de Football

## Le travail technique en U11 : Principes



# Sommaire

- **Ressenti Phase 1 (10')**
- **Information théorique (20')**
- **Construction d'exercices techniques (30')**
- **Présentation des productions (30')**



# Ressenti par rapport à la réunion d'harmonisation de septembre ?

## Préconisations aux séances

Avoir des groupes réduits  
U11-U13 : 10-12 Joueurs / Educ

Temps de séquences réduits  
U11 : 12 à 15 minutes  
U13 : 15 à 20 minutes

Privilégier des Séquences  
Soit sur la qualité du geste  
Soit du la vitesse d'exécution

## Contenu de la séance

Technique

Tactique

Motricité

Match

## Conseils

Répétition du geste  
(15 à 20 sec)

1 à 2 thèmes

Jongleries, travail appuis,  
coordination...

À 8, réduits, à thèmes...



# Technique > Pouvoir - faire

## Techniques offensives de conservation - progression

Prises de balle et enchaînement pour conserver ou progresser

Les différentes passes

Les conduites et enchaînements

Utilisation du corps pour protéger le ballon

## Technique offensives de déséquilibre - finition

Prises de balle et enchaînements pour déséquilibrer ou finir

Les tirs

Les têtes

Les dribbles et enchaînement

## Techniques défensives

Duels (1c1)



AVEC LES CLUBS POUR LES CLUBS

# Les impératifs du travail technique

## QUANTITE

### Ou répétition du geste travaillé

Le Joueur doit toucher le ballon toutes les 20''.

## QUALITE du geste

Soit par la compétition pour motiver, investir les joueurs (avoir des points)  
Ou par des critères de réussite (avoir des espaces pour faire)

## VARIABLES

Amener des variables pour faire complexifier ou simplifier l'exercice  
(surfaces de contact, trajectoires, orientation...)

## VITESSE

Insister sur la surface adaptée, la position du corps, des appuis → faire correctement  
Ou mettre en crise de temps (relais, compétition) → faire vite





# Les procédés d'entraînement

Les procédés d'entraînement	Définition	Invariants	Organisation souhaitée	Intérêts
<b>Exercice</b> <b>Pédagogie directive</b>	<b>Analytique</b> Forme de travail de base avec une prise d'information faible (Joueur -> ballon)	Sens de jeu ou pas Partenaires ou pas Ballon	<b>Phase de jeu :</b> Communiquée aux joueurs  <b>Objectifs :</b> Communiqués aux joueurs  <b>Buts et consignes :</b> Communiqués aux joueurs	<b>Le joueur exécute le mouvement ou les gestes techniques</b> <b>Il imite ou copie</b> <b>Il se corrige par la répétition du geste</b>
	<b>Adaptatif</b> Travail à choix multiple (gestes ou joueurs) enrichi avec des prises d'information plus importantes	Sens de jeu Partenaire(s) Sans Adversaire (sauf duels) Ballon Choix (gestes ou joueurs)		
	<b>Global</b> Forme de travail jouée la plus proche possible du match	Sens de jeu Partenaires Adversaires (Réduire le rapport Att – Déf pour faciliter la réussite technique) Ballon		



## Critères de réalisation

### LES PASSES

- Pied d'appui proche du ballon (Tête-épaules et bassin au dessus de la balle = ligne du corps)
- Souplesse de la jambe d'appui positionnée proche de la balle et en direction de la cible.
  - Pointes de pieds remontées (passes intérieures)
  - Accompagner la passe avec sa jambe en direction de la cible
  - Verrouiller la cheville
  - Regard sur le ballon au moment de la passe



### LES FEINTES ET DRIBBLES

- Grande amplitude de mouvements au niveau des membres supérieurs (changement de rythme : Lent-Vite)
- Proximité du pied et du ballon.(ligne du corps au dessus du ballon)
  - Enchaîner avec un minimum d'appui (accentuer la marque des appuis)
  - Prendre de la vitesse avant, aller à l'opposé des appuis du défenseur
  - Regard sur le ballon au moment du dribble.

### LES CONTRÔLES ET ENCHAÎNEMENTS

- Accompagner la trajectoire ou diriger pour s'orienter
- Surfaces larges (Pointes de pieds remontées)
  - Mettre rapidement le ballon au sol (mouvement de haut en bas sur le ballon au moment du contact)
  - Enchaîner avec un minimum d'appuis
  - Regard sur le ballon au moment des Contrôles et Enchaînements.



# Critères de réalisation

## LES TIRS

- Pied d'appui proche du ballon
- Pointes de pieds tendues au sol et accélération du mouvement à la descente de la jambe de frappe
- Souplesse de la jambe d'appui avec équilibration des bras
- Accompagner la passe avec sa jambe en direction de la cible
- Equilibrer le tir avec les bras
- Verrouiller la cheville
- Regard sur le ballon au moment du tir



## LES CONDUITES ET ENCHAÎNEMENTS

- Connaître l'environnement et son évolution avant et pendant la trajectoire (prise d'info, lever la tête)
- Accompagner la passe avec sa jambe en direction de la cible
- Lignes de corps au dessus du ballon.
- Surfaces larges

## LES TETES

- Etre décollé et décalé par rapport à l'adversaire (pour faciliter la course d'élan).
- Ajuster ses appuis pour être « sous » le ballon
- Frapper le ballon au sommet de sa trajectoire
- Armer avec le buste et frapper avec le front



## DRIBLES DE PROTECTION

- Se déplacer de profil entre ballon et adversaire
- Toucher souvent le ballon (chaque foulée)
- Tenir le ballon éloigné de l'adversaire
- Se servir du haut du corps (Buste/Bras), s'appuyer contre l'adversaire



Merci de votre attention  
et bonne saison à tous



AVEC LES CLUBS POUR LES CLUBS

