

OSTJES ENTRAÎNEMENT DE FOOTBALL

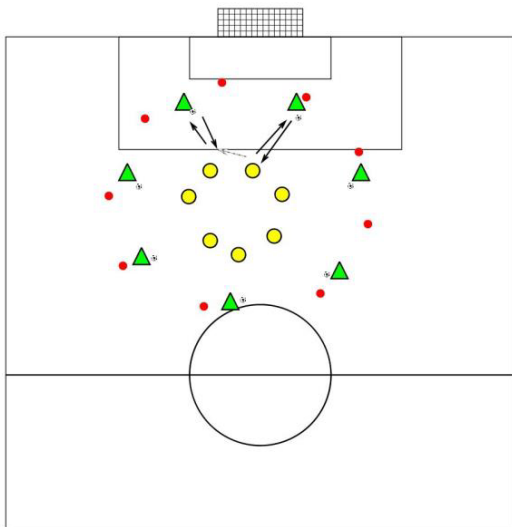
U10 - U11 - U12 et U13

Thème : Contrôle du ballon après une passe basse	Nombre : 12+2	Equipement : 1 but mobile, pots, gilets, ballons
---	----------------------	---

Lignes directrices et mots d'ordre

1. Entrer en possession du ballon le plus tôt possible.
2. Contrôle du ballon concentré.
3. Joueur jouant bien.

CHAUFFAGE



Organisation

- Les joueurs sont répartis en deux groupes.
- Un groupe se trouve à l'extérieur du cercle, les autres à l'intérieur.
- Les joueurs extérieurs s'en donnent à cœur joie.

Variantes

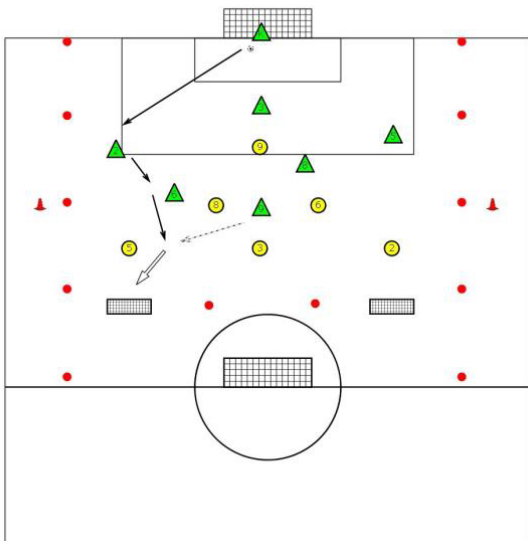
1. Le groupe jaune demande le ballon, vérifie et rejoue. Il demande ensuite le ballon à un autre joueur vert.
2. Même chose que pour la variante 1, mais ils doivent maintenant demander le ballon à un joueur qui n'est pas directement à côté d'eux.
3. Identique à la variante 1, mais le ballon est lancé par les joueurs extérieurs.

Durée : 15 min (2,5 min par variante)

Amusement : Qui est le premier à faire 10 contrôles de balles ?

Entraînement : 1, 3

FORMULAIRE DE MATCH 1



Organisation

- Cour : 50 x 40 m.
- 1 objectif fixe, 2 petits objectifs.
- Nous jouons K+6 <> 7.

Description

- Le gardien de but joue le ballon aux joueurs verts (2 sur 5).
- Les joueurs verts peuvent marquer dans l'un des petits buts.
- Lors d'un contrôle orienté : 2 points.
- Le contrôle orienté doit aller à gauche ou à droite.

Durée : 10 min (changement après 5 min)

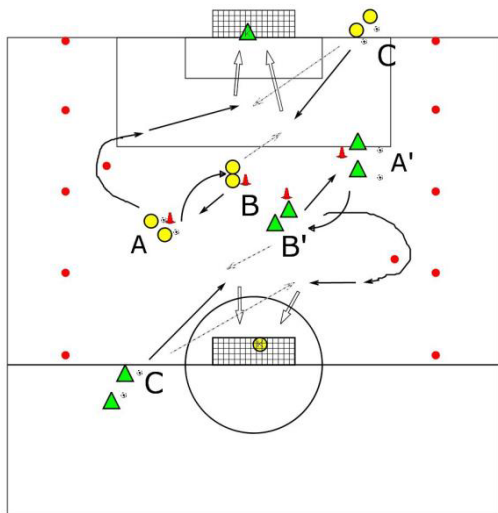
Amusement : Quelle est l'équipe gagnante ?

Entraînement : 1, 2, 3

OSTJES ENTRAÎNEMENT DE FOOTBALL

U10 - U11 - U12 et U13

FORMULAIRE INTERMÉDIAIRE 1



Organisation

- A lance le ballon à B.
- B vérifie et joue en faveur de A.
- B demande le ballon à C, vérifie et botte au but.
- A dribble derrière le pot et joue C.
- C Contrôles et scores.
- Faire avancer A -> B -> C.

Durée : 15 min.

Amusement : Quelle équipe marque le plus de points ? Qui a le meilleur contrôle orienté ?

Entraînement : 1, 2, 3

FORMULAIRE DE MATCH 2



Organisation

- Cour : 60 x 50 m.
- 1 objectif fixe, 1 objectif mobile.
- Nous jouons K+5 <> K+5 + 2 joueurs neutres.

Description

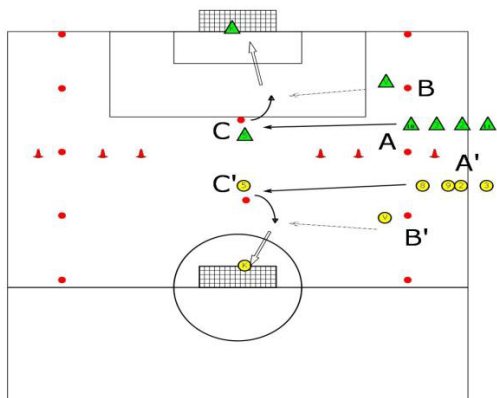
- Les joueurs neutres jouent avec l'équipe en possession du ballon.
- Commencez par le gardien de but et jouez vers un joueur de couloir.
- Contrôle orienté et le match commence.
- Pointage après 2 contrôles orientés : double point.

Durée : 10 min.

Amusement : Quelle est l'équipe gagnante ?

Entraînement : 1, 2, 3

FORMULAIRE INTERMÉDIAIRE 2



Organisation

- Forme de passe et de handball avec un défenseur actif.

Description

- A joue à C.
- C contrôle et tente de marquer des points.
- Le défenseur exerce une pression latérale.
- Variante : le ballon est lancé de A à C.
- Faire avancer A -> B -> C.
- Après 5 minutes, les joueurs verts et jaunes s'échangent.

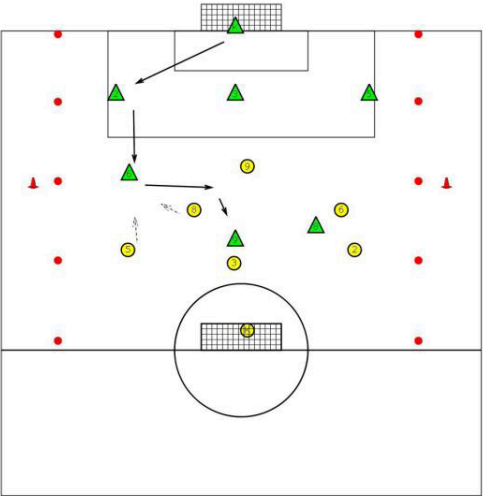
Durée : 10 min.

Amusement : Qui marque le plus de buts ?

Entraînement : 1, 2, 3

OSTJES ENTRAÎNEMENT DE FOOTBALL

U10 - U11 - U12 et U13

MATCH FORM 3	
	Organisation • Cour : 60 x 50 m. • 1 but fixe, 3 buts (en bâtons). Description • Les deux équipes sont en formation 1-3-2-1. • Notation après un contrôle orienté : 2 points. • Effectuer le check-in 2 fois. • Attention au hors-jeu. Durée : 10 min Amusement : Qui gagne ? Entraînement : 1, 2, 3
REFROIDIR EN BAS	
	Description • Sortie à 5 minutes à pied. • Dégagement des matériaux.