



GUIDE DE LA PRATIQUE

Foot/5



SOMMAIRE

Règles du jeu.....	3
Philosophie et conseils.....	4
I. Échauffements.....	8
II. Jeux.....	14
III. Situations.....	20
IV. Exercices.....	26
V. Stratégies.....	32

RÈGLES TECHNIQUES

DURÉE DE LA RENCONTRE

La pratique ne peut pas excéder **60 minutes** sur une journée.
La durée d'une rencontre peut se décomposer ainsi selon le niveau :

- 2 mi-temps de 25 minutes
- 4 quarts temps de 12 minutes

SORTIE DE JEU/TOUCHE

Le ballon est considéré comme étant sorti de la zone de jeu lorsque :

- **Le ballon touche les filets surmontant les palissades**
- **Le ballon sort du terrain**

Lorsque le ballon sort de la zone de jeu, il est remis en jeu au pied à l'endroit où le ballon est sorti.

Les joueurs adverses doivent se tenir alors à une distance minimum de 5 mètres.

Après chaque but, l'équipe ayant encaissé un but effectue la remise en jeu depuis le centre du terrain.

COUP DE PIED DE COIN

Un coup de pied de coin est accordé quand le ballon, touché en dernier par un joueur de l'équipe défendante, touche les filets surmontant les palissades derrière les buts.

Exécution : le ballon est placé dans le coin le plus proche où il est sorti.

Les joueurs adverses doivent se trouver à une distance minimale de 5 mètres lors de l'exécution d'un coup de pied de coin. Après avoir posé le ballon, le joueur a 5 secondes pour remettre le ballon en jeu.

FAUTES

Est considéré comme une faute, le fait de :

- #1 - **S'accrocher (à la palissade ou à un joueur)**
- #2 - **Tenir**
- #3 - **Pousser**
- #4 - **Tacler**
- #5 - **Frapper**

COUPS FRANCS ET HORS-JEU

Tous les coups francs sont directs.
Les joueurs adverses doivent se trouver à une distance minimale de 5 mètres lors de l'exécution d'un coup franc.

Après avoir posé le ballon, le joueur a 5 secondes pour remettre le ballon en jeu.

Hors-jeu : Il n'y a pas de hors-jeu.

SURFACE DE RÉPARATION & GARDIEN DE BUT

Elle représente la surface d'intervention à la main du gardien. Cette zone est délimitée par une ligne.

Le gardien n'est pas autorisé à dégager de volée ou de demi-volée.

L'ensemble des joueurs des deux équipes ont la possibilité de jouer dans cet espace et donc de le traverser avec ou sans ballon.

Le gardien n'est pas autorisé à prendre le ballon à la main sur une passe délibérée au pied de son partenaire.

FILETS ET PALISSADES

Il est interdit d'attraper les filets surmontant les palissades avec les mains, dans ce cas un coup franc doit être accordé à l'équipe adverse. Tout joueur bloqué dans

un coin dos à un adversaire et face à la palissade ne doit pas être attaqué. Aucun contact n'est toléré près des palissades.



LA PHILOSOPHIE DU *Foot5*

LES 5 VALEURS

- P**LAISIR de jouer, de regarder, d'encadrer
- R**ESPECT de l'adversaire, des différences
- E**NGAGEMENT sportif comme bénévole
- T**OLÉRANCE envers les autres mais aussi envers les évolutions de la société
- S**OLIDARITÉ dans la pratique du sport d'équipe comme dans la relation entre les mondes amateurs et professionnels

5 RÈGLES

5 CONTRE 5

- 4 + 1 gardien de but - Remplacement illimité lors d'un arrêt de jeu

GARDIEN DE BUT

- Ne peut pas dégager de volée ou demi-volée

SORTIES / REMISES EN JEU

- Le ballon est sorti lorsqu'il touche le filet, le plafond ou sort du terrain
- Les remises en jeu s'effectuent au pied à l'endroit de la sortie

5 MÈTRES

- Pour toutes les remises en jeu (touche, corner, engagement, coup franc), les adversaires se trouvent à 5 mètres minimum

5 SECONDES

- C'est le temps maximum pour remettre le ballon en jeu

LES 5 INTERDICTIONS

TENIR

- Interdiction de tenir un adversaire par le maillot ou le short

POUSSER

- Interdiction de bousculer l'adversaire

FRAPPER

- La frappe c'est uniquement dans le ballon

TACLER

- Les fesses au sol = coup franc

ACCROCHER

- Le filet ou les palissades, c'est une question de sécurité !

LES 5 DEVOIRS

TENUE ADAPTÉE

- Pas de crampons moulés ou vissés, protège-tibias recommandés

PARTAGE DU TEMPS DE JEU

- Faire des rotations régulières car c'est une pratique intense

ETAT D'ESPRIT

- Pas d'enjeu mais du JEU ! Le Fair-Play est une priorité !

ÉCHAUFFEMENT

- Préparer son corps à l'effort de manière suffisante et progressive évitera les risques de blessures...

AUTO-ARBITRAGE

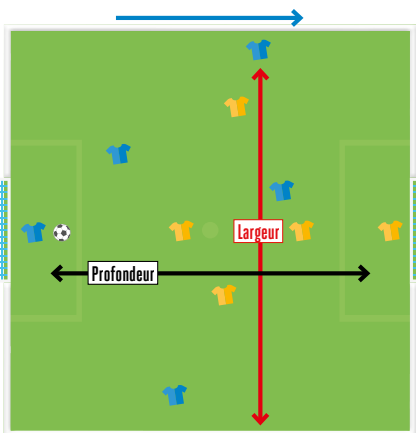
- Reconnaître ses fautes, c'est la garantie d'une pratique TOP !

LES CONSEILS DÉBUTANT ★

JEU

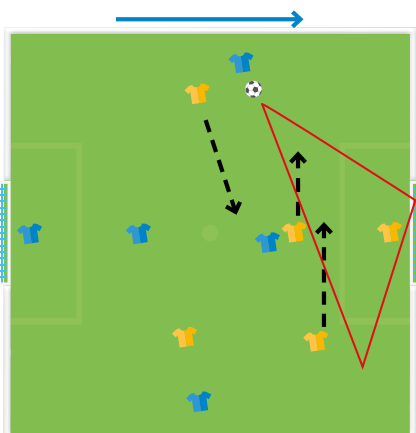
OFFENSIF

- Occuper l'espace en largeur et en profondeur.



DÉFENSIF

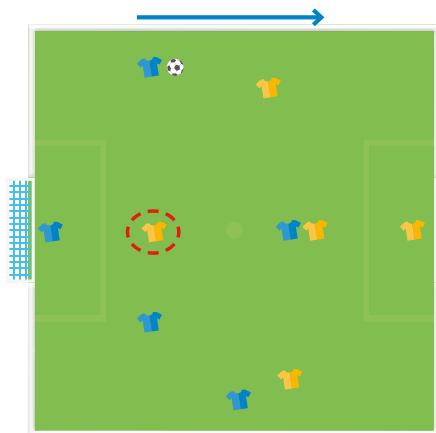
- Se déplacer/replacer pour protéger l'axe ballon but en permanence.



TRANSITION

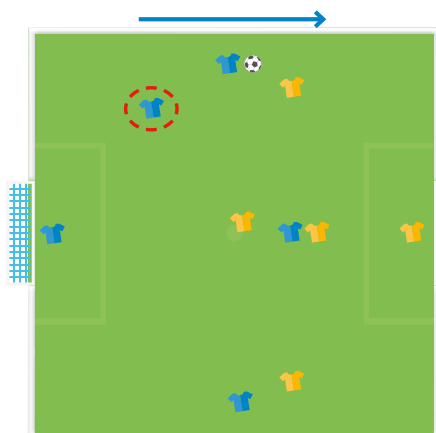
OFFENSIF

- Anticiper le gain du ballon : Garder un appui disponible en cas de récupération.



DÉFENSIF

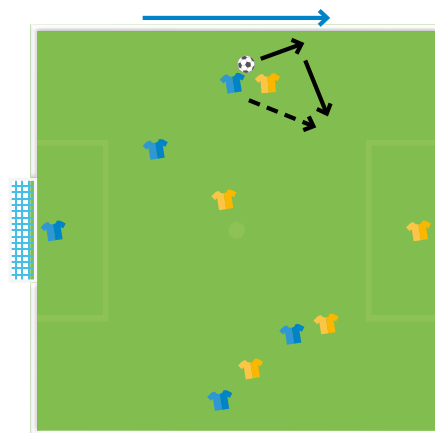
- Anticiper la perte du ballon : Garder un soutien / une couverture disponible en cas de perte du ballon.



PALISSADE

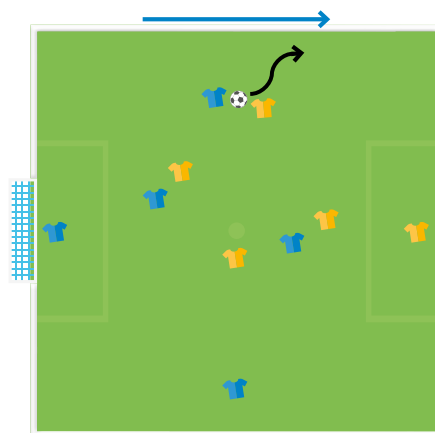
OFFENSIF

- Penser à l'utiliser pour soi-même dans le temps offensif (exemple une-deux).



DÉFENSIF

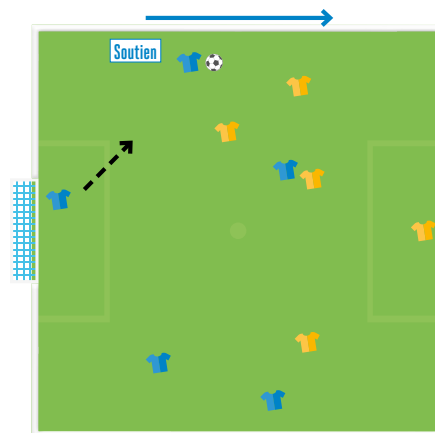
- Défensivement, orienter les adversaires vers les palissades.



GARDIEN DE BUT

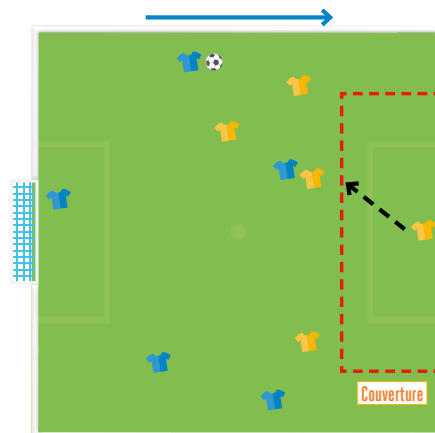
OFFENSIF

- Joue le rôle de soutien en phase offensive.



DÉFENSIF

- Joue le rôle de libéro en phase défensive.



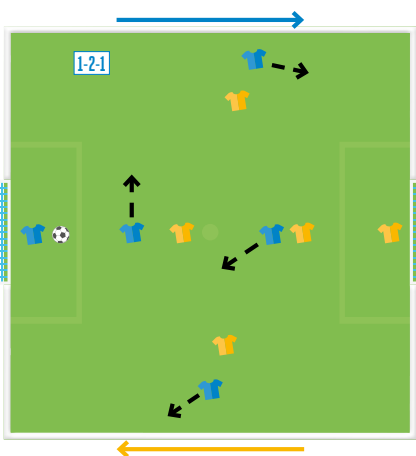
LES CONSEILS

INTERMÉDIAIRE ★★

JEU

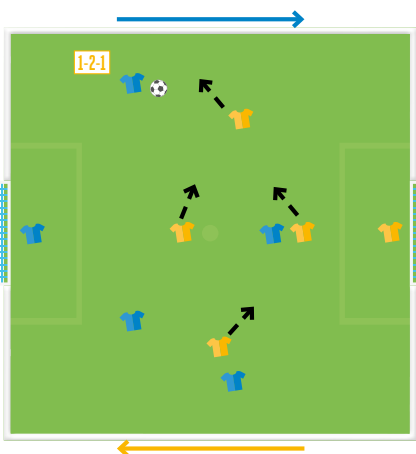
OFFENSIF

- Adopter un système et l'animer par des déplacements.



DÉFENSIF

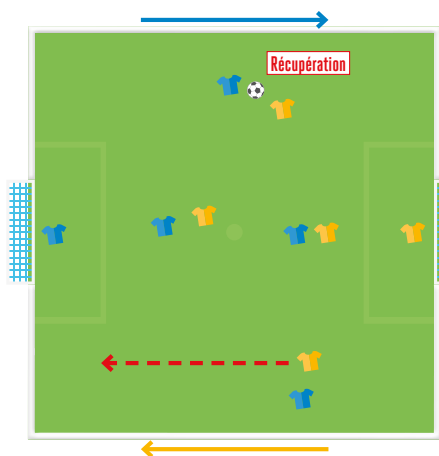
- Adopter un système pour réduire les espaces et intervalles.



TRANSITION

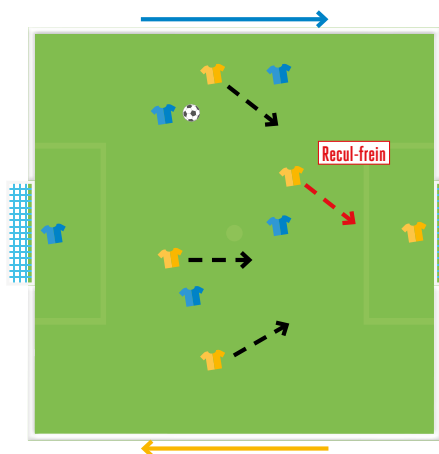
OFFENSIF

- Se projeter rapidement pour garder le temps d'avance lors de la récupération.



DÉFENSIF

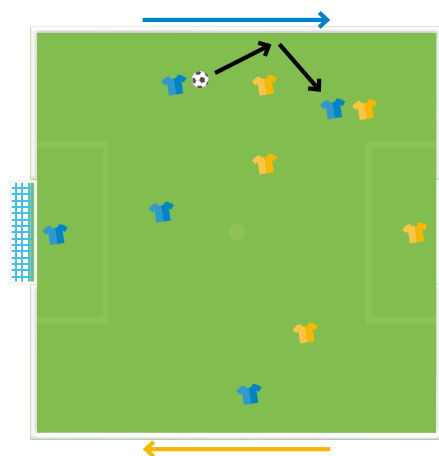
- Gagner du temps pour favoriser un retour des partenaires (utiliser le recul-frein).



PALISSADE

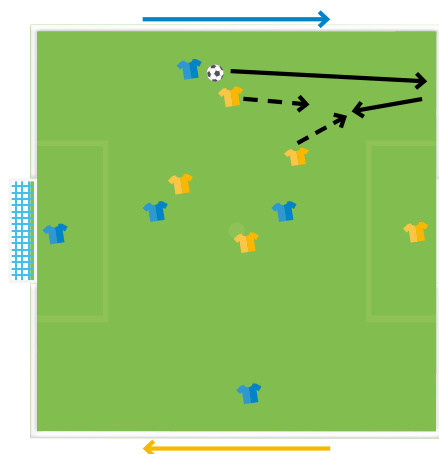
OFFENSIF

- Utiliser la palissade pour ouvrir des angles de passe.



DÉFENSIF

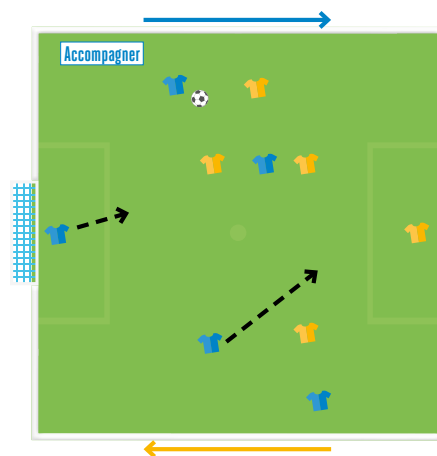
- Défendre de ¾ pour contrôler la vitesse de course suite à une prise d'appui sur la palissade.



GARDIEN DE BUT

OFFENSIF

- Accompagne l'équipe en phase offensive.



DÉFENSIF

- Guide la défense en phase défensive.



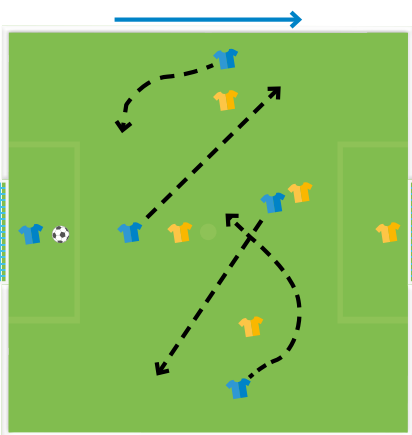
LES CONSEILS

EXPERT ★★★

JEU

OFFENSIF

- Créer de l'incertitude par le dézouage : créer et utiliser des espaces libres.



DÉFENSIF

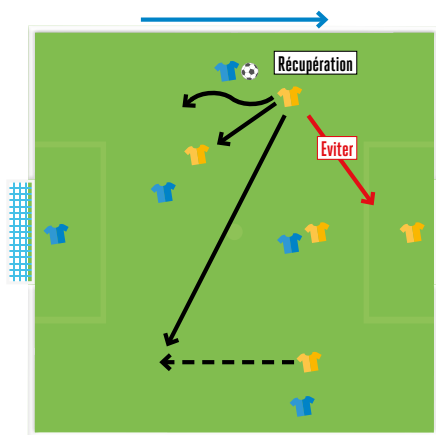
- Créer une animation défensive adaptative (zone - mixte - individuelle) en fonction de la situation.



TRANSITION

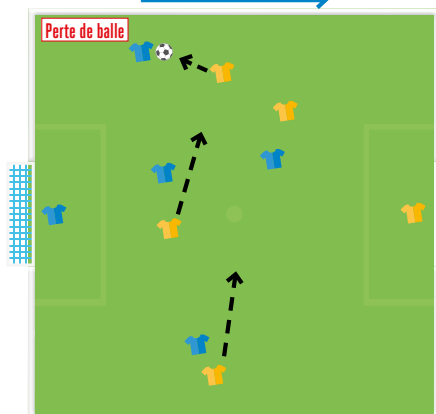
OFFENSIF

- Favoriser un jeu rapide pour finir les actions avec des joueurs qui se projettent. Éviter les passes latérales ou vers l'arrière.



DÉFENSIF

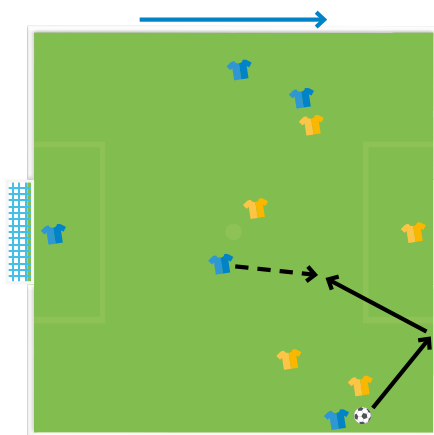
- Cadrer rapidement le porteur pour limiter ses possibilités.



PALISSADE

OFFENSIF

- Utiliser la palissade pour trouver un espace libre où un partenaire va se déplacer.



DÉFENSIF

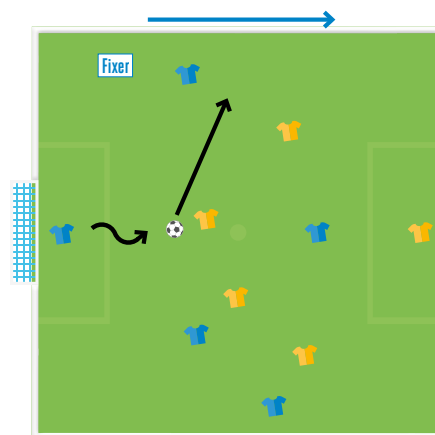
- Faire des prises à 2 dans les angles pour récupérer le ballon.



GARDIEN DE BUT

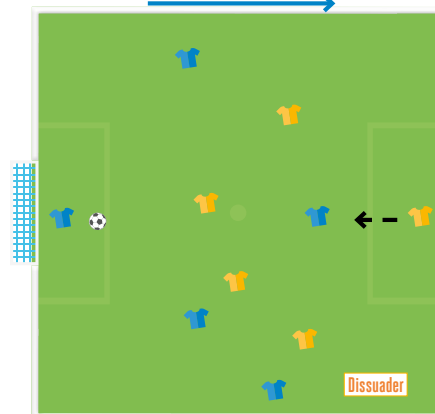
OFFENSIF

- Relance de manière à fixer ou éliminer un joueur ou une ligne adverse.



DÉFENSIF

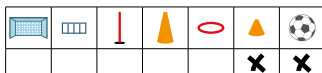
- Dissuader les transmissions dans la profondeur sur l'appui haut lors des contre-attaques.



I. ÉCHAUFFEMENT

#1 ÉCHAUFFEMENT : PASSE ET SUIT

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

MISE EN TRAIN

TÂCHES

Objectifs :

Mise en train (haut et bas du corps) - maîtrise technique.

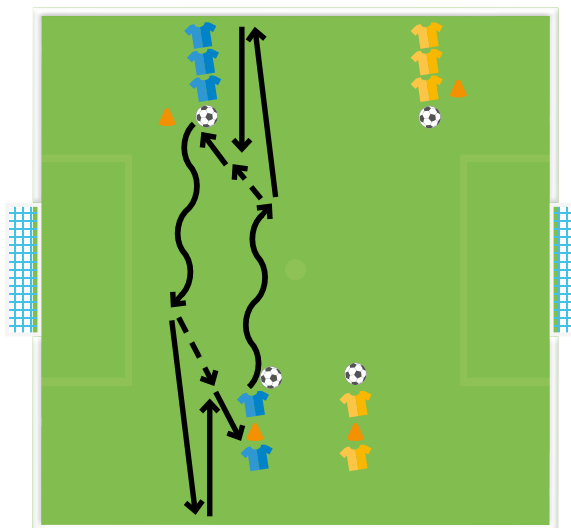
Buts :

Réaliser un passe et suit avec l'aide des palissades.

Consignes :

Conduite de balle et prise d'appui sur la palissade.
Puis remise ou déviation pour la colonne suivante.

DESCRIPTIF



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



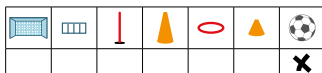
Terrain



FOOT5

#2 ÉCHAUFFEMENT : LE CARRÉ MAGIQUE

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

MISE EN TRAIN

TÂCHES

Objectifs :

Mise en train (haut et bas du corps) - maîtrise technique (passe).

Buts :

Réaliser un passe et suit avec l'aide des palissades.

Consignes :

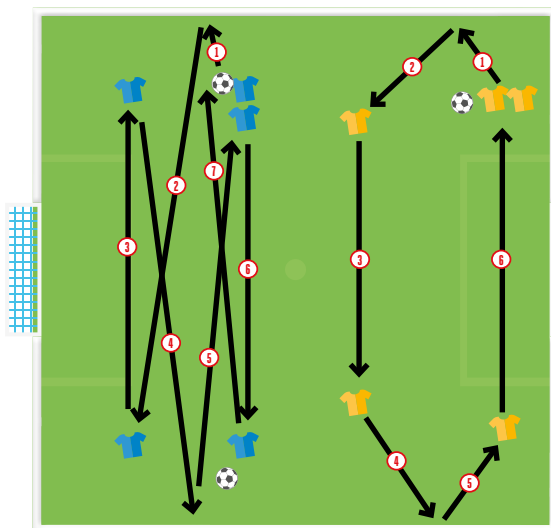
Passe et suit.

Circuit jaune : Passe et suit en carré avec prise d'appui sur la palissade.

Circuit bleu : Passe et suit en carré avec l'idée d'utiliser la palissade et de toujours jouer face à soi.

Le joueur tape la palissade pour trouver la diagonale, le joueur remise en face puis passe en diagonale....

DESCRIPTIF



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



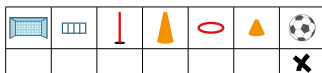
Terrain



FOOT 5

#3 ÉCHAUFFEMENT : UNE-DEUX PALISSADE

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

MISE EN TRAIN

TÂCHES

Objectifs :

Mise en train sous forme ludique.

Buts :

Trouver un partenaire en utilisant la palissade.

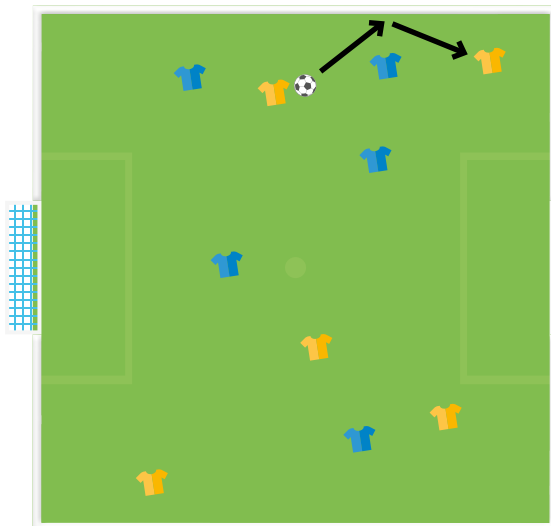
Consignes :

Conservation en 5 contre 5.

Un joueur trouve un partenaire après un relai avec la palissade = 1pt.

On conserve la possession après un point marqué (possibilité d'enchaîner les points).

DESCRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner.

Veiller à ...

Se déplacer.
Utiliser l'espace.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



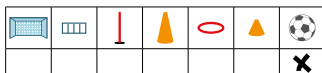
Terrain



FOOT5

#4 ÉCHAUFFEMENT : TOUCHER LES 4 PALISSADES

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

MISE EN TRAIN

TÂCHES

Objectifs :

Mise en train sous forme ludique.

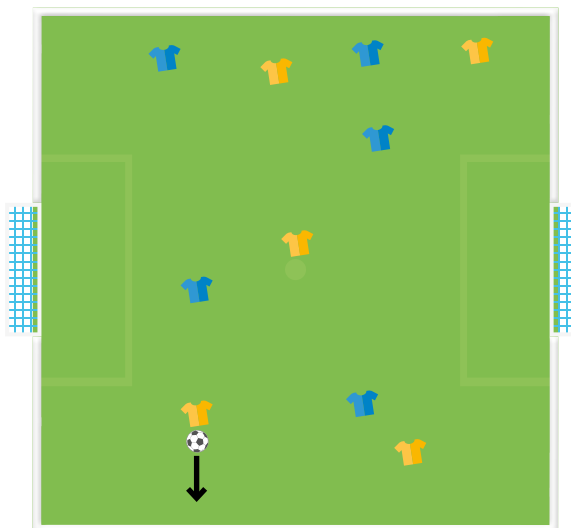
Buts :

Conserver le ballon en utilisant la largeur et la profondeur du terrain.

Consignes :

Réussir à toucher les 4 palissades sans perdre le ballon = 1 point.

DESSCRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner.

Veiller à ...

Se déplacer.
Utiliser l'espace.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



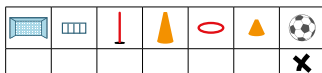
Terrain



Foot 5

#5 ÉCHAUFFEMENT : ATTAQUER LA PROFONDEUR

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

MISE EN TRAIN

TÂCHES

Objectifs :

Mise en train sous forme ludique.

Buts :

Progresser dans le camp adverse en utilisant la palissade.

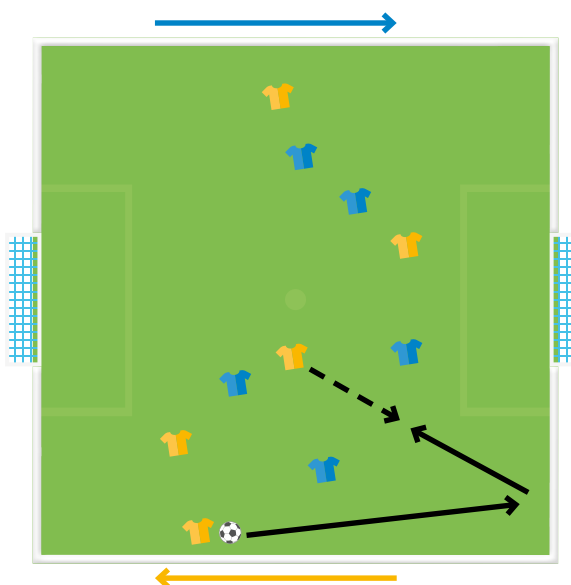
Consignes :

5 contre 5 sans gardien avec un sens de jeu.

Stop balle dans la surface de réparation adverse = 1 point.

Frapper la palissade du fond pour un autre joueur = 3 points.

DESSCRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner.

Veiller à ...

Se déplacer.
Utiliser l'espace.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



Terrain



Foot 5

II. JEUX

#1

ON A LE BALLON

Conserver/Progresser

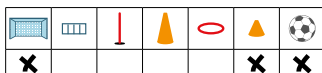
Déséquilibrer/Finir

ON N'A PAS LE BALLON

S'opposer à la progression

Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIVE



PARTIE

JEU

TÂCHES

Objectifs :

Apporter la supériorité numérique pour assurer et favoriser la progression.

Buts :

Passer d'une zone à l'autre (Z1, Z2, Z3) en conduite de balle, passe ou passe avec l'aide de la palissade.

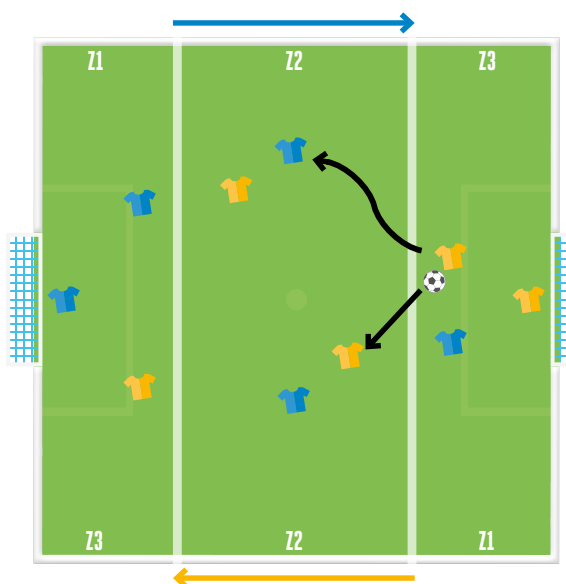
Consignes :

Organisation en 1-2-1.

Le joueur qui conduit ou qui transmet dans la zone supérieure accompagne le ballon.

L'équipe en non possession du ballon ne peut changer de zone pour défendre (pas de retour des défenseurs).

DESCRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

- 1/ Limiter le nombre de touches.
- 2/ Si le passage de Z2 en Z3 est réalisé par une passe, c'est le joueur qui n'a pas transmis le ballon qui a la possibilité de passer en Z3.
Le passeur restant en Z2.

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner.

Veiller à ...

Compter les points et valoriser les réussites.
Occuper l'espace et se rendre disponible.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



Terrain



#2 JEU : JOUER VERS L'AVANT COLLECTIVEMENT OU INDIVIDUELLEMENT ENTRE LES LIGNES ADVERSES

ON A LE BALLON	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

JEU

TÂCHES

Objectifs :

Apporter la supériorité numérique pour assurer et favoriser la progression.

Buts :

Passer d'une zone à l'autre (Z1,Z2,Z3) en conduite de balle, passe ou passe avec l'aide de la palissade.

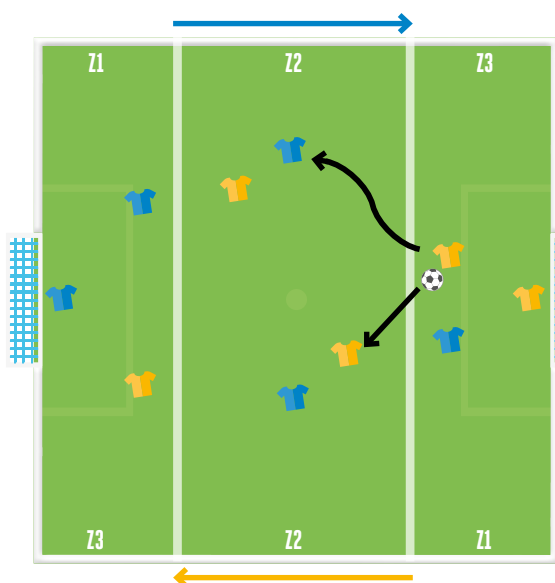
Consignes :

Organisation en 1-2-1.

Le joueur qui conduit ou qui transmet dans la zone supérieure accompagne le ballon.

Retour du défenseur (ex: Z1 en Z2) sauf si utilisation de la palissade par l'équipe en possession pour le passage d'une zone à l'autre.

DESRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

- 1/ Limiter le nombre de touches.
- 2/ Possibilité de passer directement de Z1 à Z3, avec apport numérique d'un joueur de Z2.

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner.

Veiller à ...

Compter les points et valoriser les réussites.
Occuper l'espace et se rendre disponible.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



Terrain



Foot 5

#3 JEU : GARDER LE TEMPS D'AVANCE POUR FINIR L'ACTION

ON A LE BALLON	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

JEU

TÂCHES

Objectifs :

Garder le temps d'avance pour finir.

Buts :

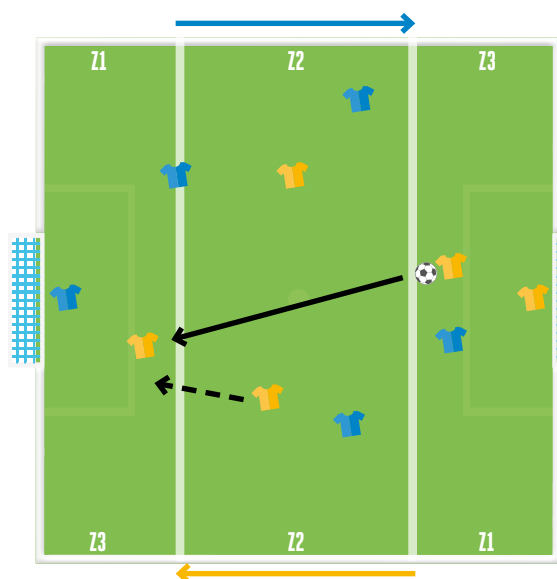
Recherche de l'appui pour marquer. Pour que les autres joueurs entrent en Z3, il faut transmettre le ballon à l'appui dans cette zone.

Consignes :

Organisation en 1-2-1.

Passage de Z1 en Z2 en conduite, en passe ou avec la palissade, Passage de Z2 en Z3 sur une passe ou une passe avec palissade.

DESSCRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

- 1/ Limiter le nombre de touches dans les zones.
- 2/ Retour possible des défenseurs dans les autres zones, sauf si l'équipe en possession a utilisé la palissade pour changer de zone.

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner.

Veiller à ...

Compter les points et valoriser les réussites.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



Terrain

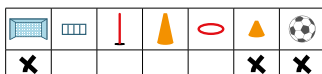


Foot 5

#4 JEU : GARDER LE TEMPS D'AVANCE POUR FINIR L'ACTION

ON A LE BALLON	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

JEU

TÂCHES

Objectifs :

Garder le temps d'avance pour finir.

Buts :

Recherche de la zone libre (Z3).
Trouver le joueur en mouvement dans cette zone, 5 secondes pour finir sans défenseur.

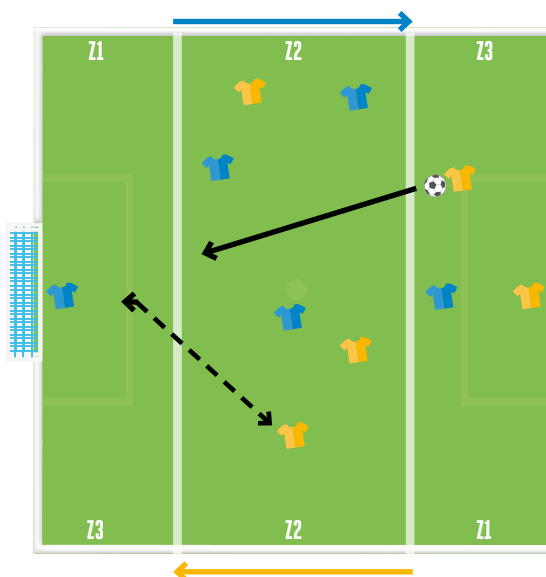
Consignes :

Organisation en 1-3-0.
Les défenseurs n'ont pas le droit d'intervenir en Z1. Deux possibilités d'accès à Z3 pour les jaunes :

- Lorsque le ballon entre en Z3.
- Réalisation d'un appel en Z3.

But marqué sans utilisation de la palissade = 1pt.
But marqué avec palissade pour soi-même = 2pts.
But marqué avec palissade pour un autre joueur = 3 pts.

DESCRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

- 1/ Limiter le nombre de touches dans les zones.
- 2/ Possibilité de retour d'un défenseur en Z1.
- 3/ Possibilité de retour de plusieurs défenseurs en Z1.

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner.

Veiller à ...

Compter les points et valoriser les réussites.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



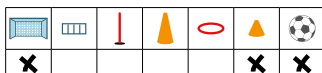
Terrain



#5 JEU : SE REPLACER SUR L'AXE BALLON/BUT

ON A LE BALLON	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

JEU

TÂCHES

Objectifs :

Interdire l'accès au but afin de récupérer ou d'éloigner le ballon.

Buts :

Empêcher l'adversaire d'avoir accès au but.

Consignes :

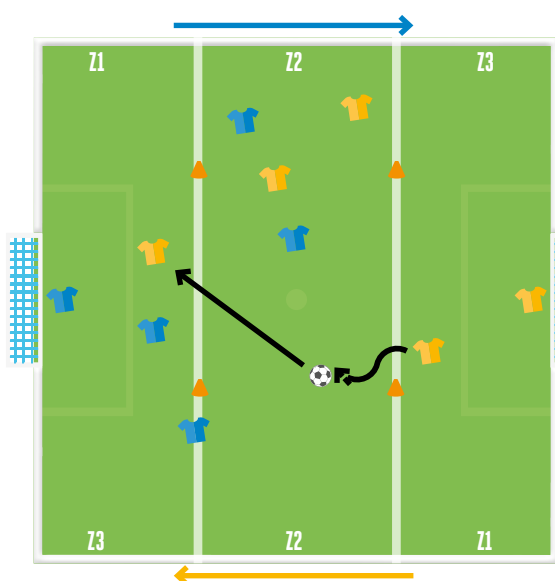
5 contre 5 - Jeu libre.

Si le ballon passe par la porte centrale le but marqué = 2 pts.

Si le ballon passe par les portes latérales le but marqué = 1pt.

But marqué suite à un ballon récupéré en Z2 ou Z3 = 3 pts.

DESRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

1/ But marqué suite à un ballon récupéré en Z2 et passage par la porte centrale = 4pts.

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner.

Veiller à ...

Se placer ou se reposer entre son but et l'adversaire.

Avancer sur le porteur de balle sans se jeter.

Compter les points et valoriser les bonnes attitudes.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



Terrain

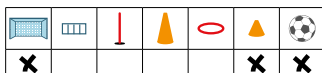


III. SITUATIONS

#1 SITUATION : MAÎTRISE COLLECTIVE

ON A LE BALLON	Déséquilibrer / finir	Conserver / progresser
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE SITUATION

TÂCHES

Buts :

Chercher à éliminer l'adversaire avec différentes formes de passe.

Consignes :

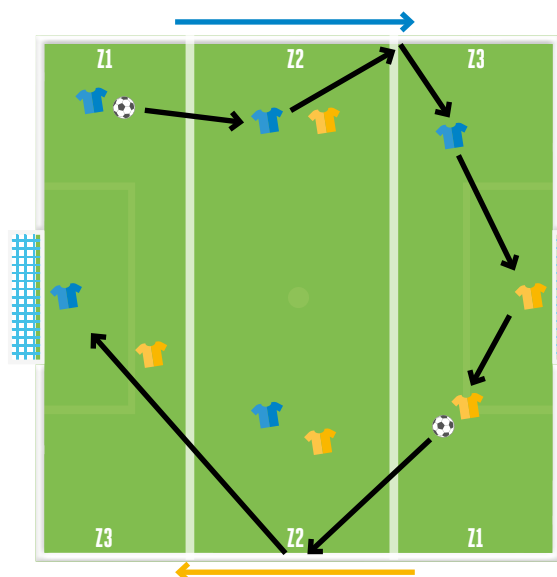
Départ alterné entre bleu et jaune.

Changement de zone sur passe uniquement.

Possibilité de passer directement de Z1 à Z3.

Lorsque le défenseur situé en Z2 récupère le ballon, il bénéficie de 5 secondes pour aller marquer sans opposition.

DESRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

- 1/ Possibilité de passer de Z1 à Z3 uniquement avec l'aide de la palissade.
- 2/ Retour autorisé d'un défenseur. Lorsque le défenseur situé en Z2 récupère le ballon, il bénéficie de 5 secondes pour aller marquer. Retour autorisé d'un défenseur.

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Faire répéter l'action - Questionner - Orienter.

Veiller à ...

Bien se déplacer pour offrir des propositions au porteur de balle.
Toujours garder le ballon en mouvement.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



Terrain

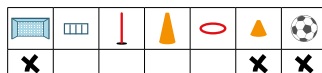


Foot 5

#2 SITUATION : MAÎTRISE COLLECTIVE

ON A LE BALLON	Déséquilibrer / finir	Conserver / progresser
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE SITUATION

TÂCHES

Buts :

Passer de zone en zone pour aller marquer.

Consignes :

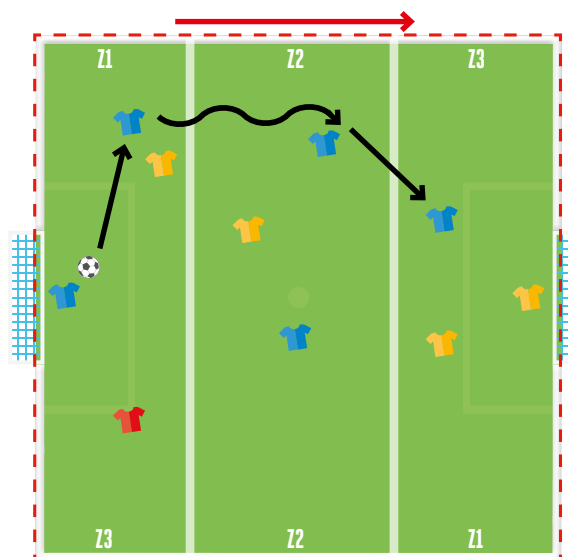
L'équipe en possession du ballon doit passer dans toutes les zones avant d'aller marquer.

Le porteur de balle ne peut franchir qu'une zone à la fois.

Les défenseurs doivent rester dans leur zone.

Les défenseurs ont, à la récupération, la possibilité de trouver le joueur cible 🚩.

DESSCRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

- 1/ Possibilité de passer le ballon directement de Z1 à Z3 mais uniquement avec l'aide de la palissade. Seul, le passeur peut accompagner sa passe en Z3.
- 2/ Idem 1/ avec un joueur de Z2 qui se déplace sur le temps de passe en Z3.
- 3/ Le défenseur éliminé peut revenir défendre dans la zone où se trouve le ballon.

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Faire répéter l'action - Questionner - Orienter.

Veiller à ...

Occuper la largeur et la profondeur.
Varier les angles de passe.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



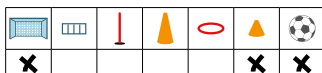
Terrain



#3 SITUATION : MAÎTRISE COLLECTIVE

ON A LE BALLON	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE SITUATION

TÂCHES

Buts :

Passer de zone en zone pour aller finir.

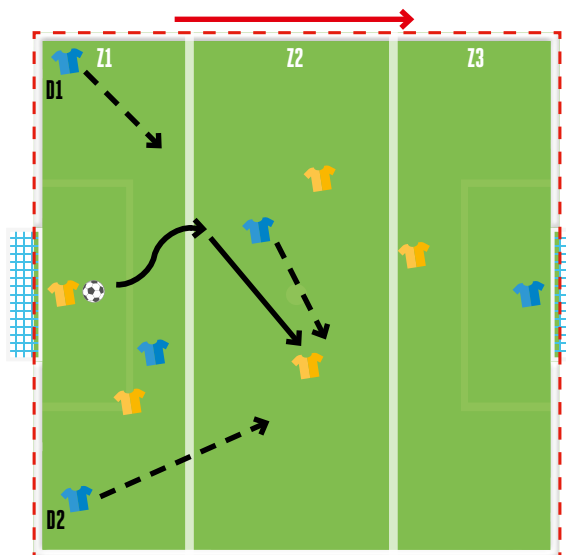
Consignes :

L'équipe en possession du ballon doit passer dans toutes les zones avant d'aller marquer.

Le porteur de balle ne peut franchir qu'une zone à la fois.

Changement de zone libre.

DESCRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

- 1/ Le défenseur éliminé peut revenir défendre dans la zone où se trouve le ballon.
- 2/ Retour possible des défenseurs, dès que le ballon franchit une zone.
- 3/ Retour possible des défenseurs, dès que le ballon franchit une zone.

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Faire répéter l'action - Questionner - Orienter.

Veiller à ...

Changer régulièrement le défenseur et inverser les rôles.

Compter les points et valoriser les réussites.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



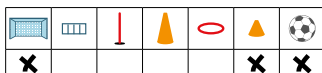
Terrain



#4 SITUATION : PROGRESSION ET MISE EN POSITION DE TIRS

ON A LE BALLON	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

SITUATION

TÂCHES

Buts :

Marquer en favorisant l'utilisation de la palissade.

Consignes :

Les joueurs et le ballon se déplacent librement de Z1 en Z2 sauf D1.

Au démarrage de la situation pas de joueur en Z3.

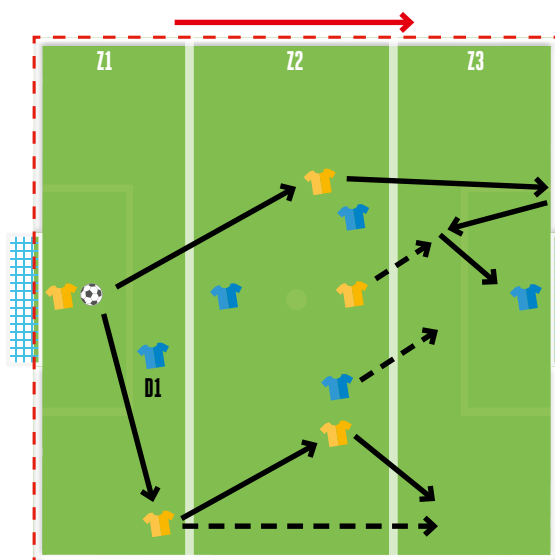
Deux possibilités d'accès à Z3 :

- Lorsque le ballon entre en Z3.
- Réalisation d'un appel en Z3.

A la récupération les défenseurs doivent trouver D1.

D1 a 5 secondes pour finir.

DESRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

- 1/ Pour avoir accès à Z3 : Le ballon doit toucher une palissade se situant en Z3.
- 2/ A la récupération les défenseurs doivent trouver D1.
 - Retour possible d'un adversaire.
 - ou
 - Jeu libre.

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Faire répéter l'action - Questionner - Orienter.

Veiller à ...

Compter les points et valoriser les réussites.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



Terrain

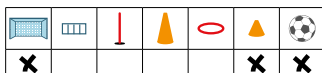


Foot 5

#5 SITUATION : REPLACEMENT DÉFENSIF

ON A LE BALLON	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE SITUATION

TÂCHES

Buts :

Remplacement défensif soit en Z1, soit en Z2

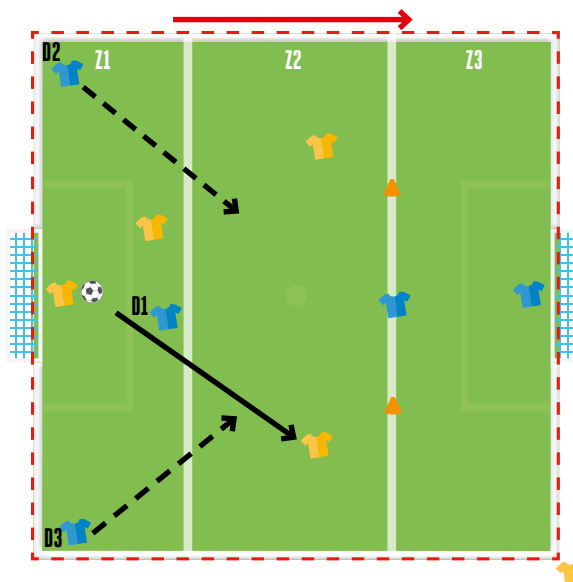
Consignes :

L'équipe en possession du ballon attaque librement.

- But en passant par la porte centrale = 2 pts.
- But en passant par les portes latérales = 1 pt.

Dès la mise en jeu : retour défensif de D2 et D3. But des bleus après récupération = 1pt

DESRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

- 1/ Pour toute récupération : l'équipe marque 1 pt et 3 pts si on arrive à marquer.

Méthode Pédagogique

ACTIVE

Faire répéter l'action - Questionner - Orienter.

Veiller à ...

Cadrer, anticiper et utiliser le recul frein ; compter les points et valoriser les réussites.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



Terrain

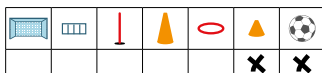


IV. EXERCICES

#1 EXERCICE : LES DIFFÉRENTES PASSES

ON A LE BALLON	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

EXERCICE ANALYTIQUE

TÂCHES

Buts :

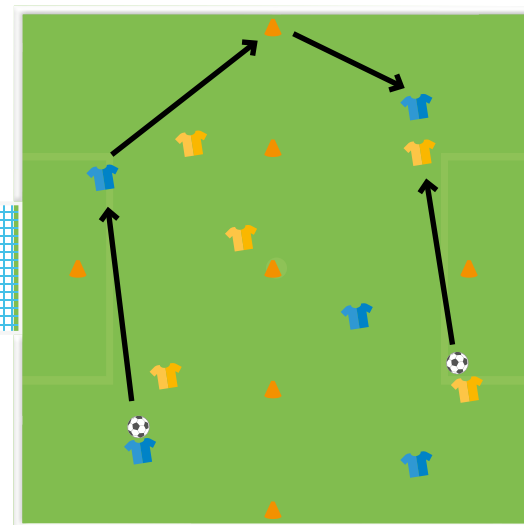
Réaliser un maximum d'échanges d'un carré à l'autre.

Consignes :

Dans un terrain divisé en 4, les touches sont libres.

Les bleus ne peuvent pas rejouer dans le même carré deux fois de suite.

DESRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

- 1/ Le changement de carré se réalise avec l'aide de la palissade.
- 2/ Réduire les touches pour chaque joueur.
- 3/ Obligation de se déplacer dans un autre carré après la passe.

Méthode Pédagogique

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes.

Veiller à ...

Utiliser prioritairement l'intérieur du pied pour réaliser une passe afin d'être plus précis.
Prendre l'information et garder la tête levée.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



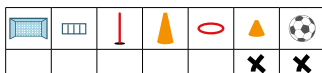
Terrain



#2 EXERCICE : LES DIFFÉRENTES PASSES

ON A LE BALLON	Conservier/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

EXERCICE ADAPTATIF

TÂCHES

Buts :

Réaliser un maximum d'échanges entre la "ZONE A" et la "ZONE B".

Consignes :

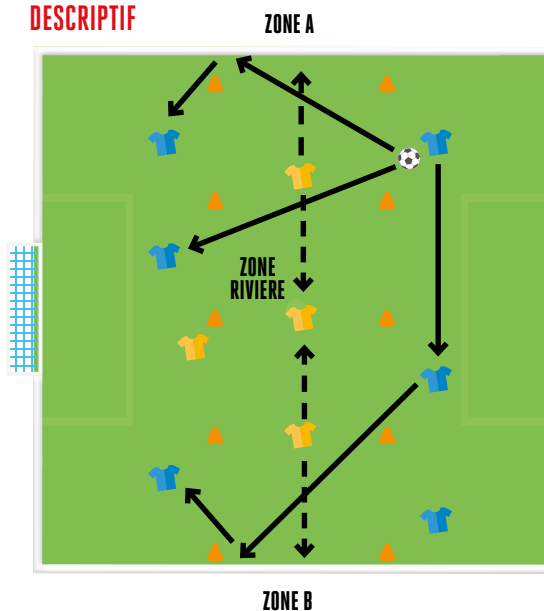
Échange de passe entre la "ZONE A" et la "ZONE B". Le ballon doit passer par la "ZONE RIVIERE" de 10 m.

Touches libres pour les bleus. Impossibilité de sortir de la "ZONE RIVIERE" pour les jaunes.

Le point est comptabilisé lorsque :

- le ballon traverse la rivière avec ou sans l'aide de la palissade.
- le ballon est récupéré par le partenaire.

DESRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

- 1/ Les Six joueurs doivent toucher le ballon (Limiter le nombre de touches de balle).
- 2/ Ajouter un joueur qui chasse (un joueur jaune peut sortir de la "ZONE RIVIERE").
- 3/ Comptabiliser les interceptions.

Méthode Pédagogique

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes.

Veiller à ...

Porteur de balle : passer la balle au bon moment (contrôler ou passer directement).
Non porteur de balle : se dégager de l'alignement, ne pas être trop prêt du bord de la rivière (prendre du recul).



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



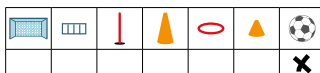
Terrain



#3 EXERCICE : PRISE DE BALLE ET PASSE AFIN DE CONSERVER OU PROGRESSER

ON A LE BALLON	Conservier/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

EXERCICE ADAPTATIF

TÂCHES

Buts :

Faire un maximum d'allers-retours d'une palissade à l'autre.

Consignes :

1 ballon par équipe.

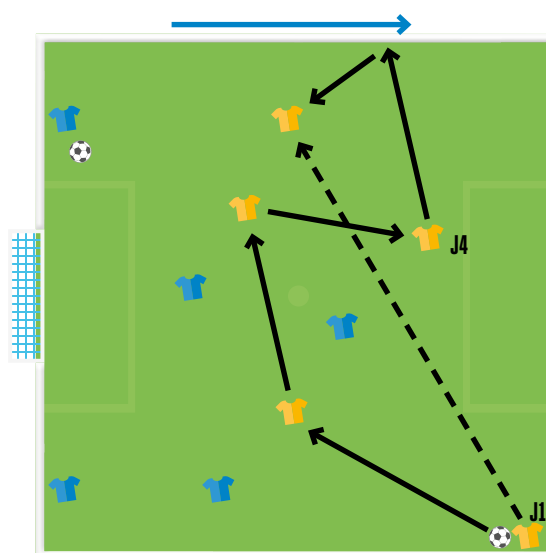
Chaque équipe a un sens de jeu différent (sens de jeu croisé).

L'équipe enchaîne les passes.

Dès la première passe, l'éducateur doit compter le nombre d'allers-retours d'une palissade à l'autre pour chaque équipe.

Une fois l'enchaînement réalisé dans un sens, l'équipe change de sens.

DESRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

- 1/ La quatrième passe réalisée par (J4) doit se faire avec la palissade pour retrouver le joueur (J1) de départ qui s'est déplacé suite à sa passe.
- 2/ Varier le nombre de touches / joueurs.
- 3/ Réaliser l'exercice dans les deux sens d'une palissade à l'autre et le plus rapidement possible avec l'aide des palissades pour changer la rotation.

Méthode Pédagogique

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes.

Veiller à ...

S'orienter pour gagner du temps et utiliser la bonne surface de contact.
Réaliser la passe avec l'intérieur du pied.
Valoriser la bonne exécution gestuelle.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



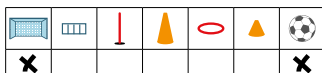
Terrain



#4 EXERCICE : PRISE DE BALLE ET PASSE AFIN DE PROGRESSER ET FINIR

ON A LE BALLON	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

EXERCICE ANALYTIQUE

TÂCHES

Buts :

Combiner avec la palissade afin de progresser et marquer.
Enchaînement contrôle / passe / tir.

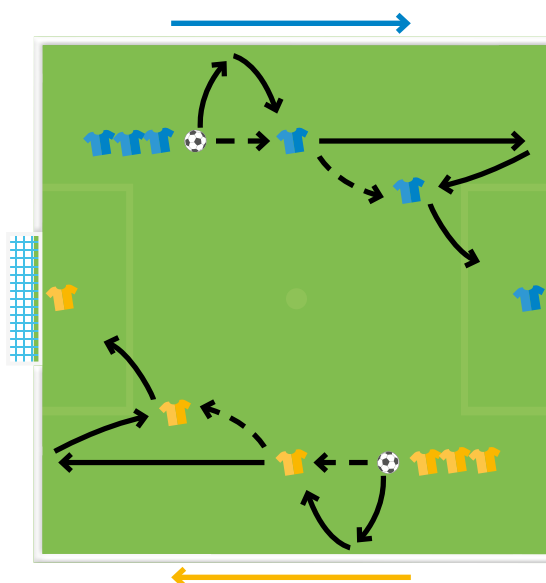
Consignes :

1 ballon par joueur

Faire une passe avec la palissade latérale puis enchaîner une passe avec la palissade de fond et tirer.

Après le tir, revenir au départ de son groupe.

DESRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

- 1/ Redoubler la passe avec la palissade avant de combiner avec la palissade de fond.
- 2/ Réduire le nombre de touches (2 touches par enchaînement : contrôle/passe - contrôle/tir).
- 3/ Finir en une touche.

Méthode Pédagogique

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes.

Veiller à ...

Utiliser la bonne surface de contact.
Réaliser une prise de balle en mouvement.
Réaliser la passe avec l'intérieur du pied.
Valoriser la bonne exécution gestuelle.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



Terrain



#5

EXERCICE : PRISE DE BALLE ET PASSE AFIN DE PROGRESSER (DÉSÉQUILIBRER) ET FINIR

ON A LE BALLON	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

EXERCICE ANALYTIQUE

TÂCHES

Objectif :

Amélioration de la finition suite à une combinaison.

Buts :

Combiner avec la palissade pour marquer. Enchaînement conduite - passe/contrôle et tir.

Consignes :

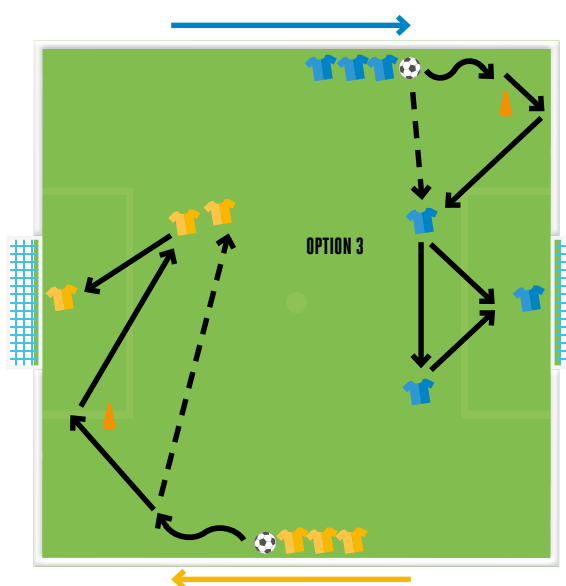
1 ballon par joueur.

JAUNES : Conduire puis enchaîner une passe avec la palissade de fond pour transmettre au partenaire qui contrôle et tire.

Le passeur prend la place du tireur.

BLEUS : Conduire puis enchaîner une passe avec la palissade de fond pour soi-même. Réaliser une prise de balle en mouvement et tirer.

DESCRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

- 1/ Finir en une touche (tir sans contrôle).
- 2/ Mise en action uniquement sur une passe (suppression de la conduite de départ).
- 3/ Combiner avec la palissade de fond pour un troisième joueur qui arrive lancé.

Méthode Pédagogique

DIRECTIVE

Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes.

Veiller à ...

Utiliser la bonne surface de contact. Réaliser une prise de balle en mouvement. Réaliser la passe avec l'intérieur du pied. Orienter son corps pour bien finir.



Durée 12 min



Nombre de joueurs 10



Terrain

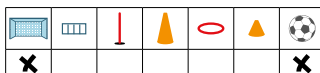


V. STRATEGIES

#1 STRATÉGIE : SUR COUP DE PIED DE COIN

ON A LE BALLON	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

PHASE ARRÊTÉE

TÂCHES

Consignes :

Le 1 passe au 2.

Quand le 1 déclenche la passe, le 3 fait un appel en direction du deuxième poteau.

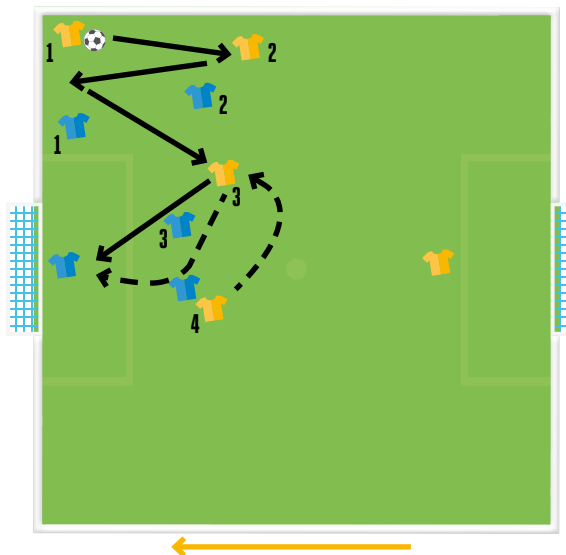
Le 4 déclenche son appel.

Le 3 JAUNE fait un écran sur le 3 BLEU puis va au deuxième poteau.

Le 2 joue contre la palissade en cherchant l'intervalle entre le 1 et le 2 BLEU.

Le 4 tire (recherche du deuxième poteau).

DESCRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Veiller à ...

Coordonner les déplacements.

Doser les transmissions.

Masquer ses intentions.



Nombre de joueurs 10



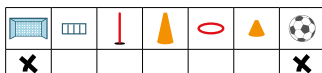
Terrain



#2 : STRATÉGIE : SUR REMISE EN JEU

ON A LE BALLON	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIVE



PARTIE

PHASE ARRÊTÉE

TÂCHES

Consignes :

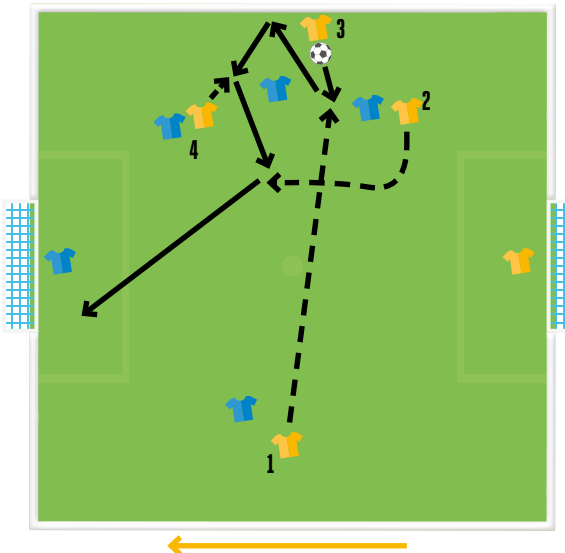
Le 1 déclenche son appel. Le 3 lui donne le ballon (5 mètres).

Quand le 1 touche le ballon, le 2 déclenche sa course vers l'avant.

Le 1 joue en une touche de balle contre la palissade en cherchant le 4.

Le 4 joue en déviation pour le 2 qui arrive lancé et tire.

DESCRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Veiller à ...

- Coordonner les déplacements.
- Doser les transmissions.
- Masquer ses intentions.



Nombre de joueurs 10



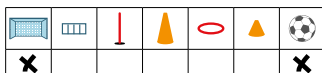
Terrain



#3 STRATÉGIE : SUR COUP FRANC À PROXIMITÉ DU BUT ADVERSE

ON A LE BALLON	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

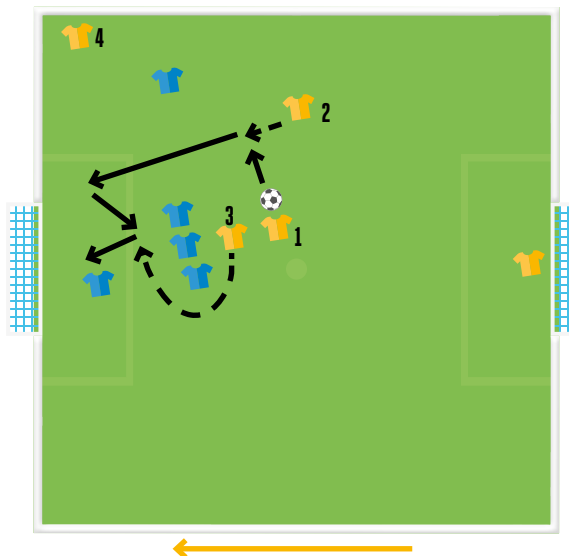
PHASE ARRÊTÉE

TÂCHES

Consignes :

- Le 1 décale le ballon pour le 2.
- Le 2 joue contre la palissade en cherchant le 3.
- Le 3 tire.
- Le 4 se positionne dans l'angle "côté ballon" pour feinter une combinaison.

DESRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Veiller à ...

- Coordonner les déplacements.
- Doser les transmissions.
- Masquer ses intentions.



Nombre de joueurs 10



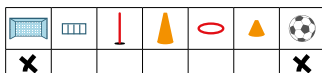
Terrain



#4 STRATÉGIE : SUR UNE RELANCE DU GARDIEN DE BUT

ON A LE BALLON	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

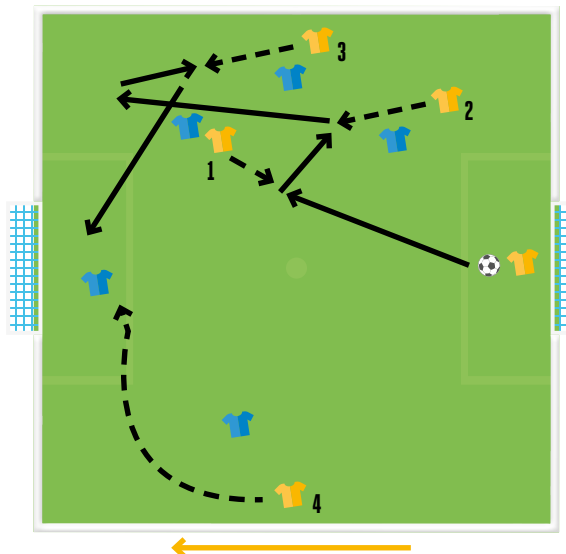
PHASE ARRÊTÉE

TÂCHES

Consignes :

- Le GDB relance sur le 1 qui se propose en appui.
- Le 2 vient en soutien puis joue sur la palissade pour chercher le 3.
- Le 3 tire.
- Le 4 vient fermer au deuxième poteau.

DESRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Veiller à ...

- Coordonner les déplacements.
- Doser les transmissions.
- Masquer ses intentions.



Nombre de joueurs 10



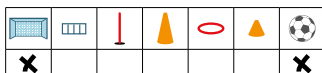
Terrain



#5 STRATÉGIE : SUR COUP D'ENVOI

ON A LE BALLON	Conserver/Progresser	Déséquilibrer/Finir
ON N'A PAS LE BALLON	S'opposer à la progression	Protéger son but

MATÉRIEL



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



PARTIE

PHASE ARRÊTÉE

TÂCHES

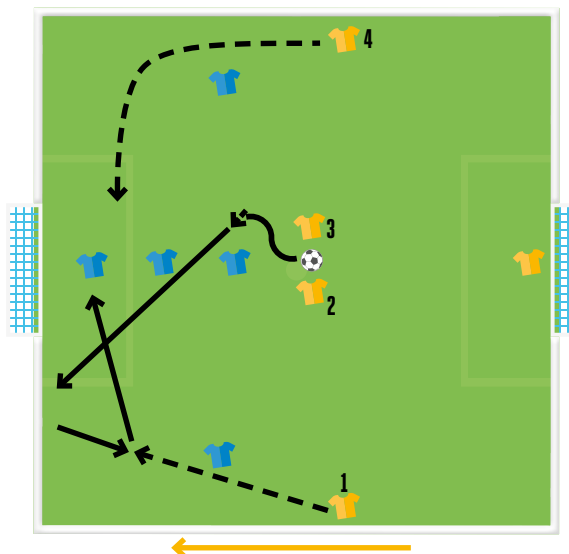
Consignes :

Après l'engagement, le 2 conduit le ballon et joue sur la palissade pour trouver le 1.

Au moment de la passe, le 4 déclenche sa course.

Le 1 centre pour le 4 ou tire en cherchant le deuxième poteau.

DESRIPTIF



ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Veiller à ...

Coordonner les déplacements.
Doser les transmissions.
Masquer ses intentions.



Nombre de joueurs 10



Terrain





Fédération Française de Football

87, boulevard de Grenelle
75738 PARIS Cedex 15