



Vestiaires N°94
page 68 à 71

EXERCICE N° 1

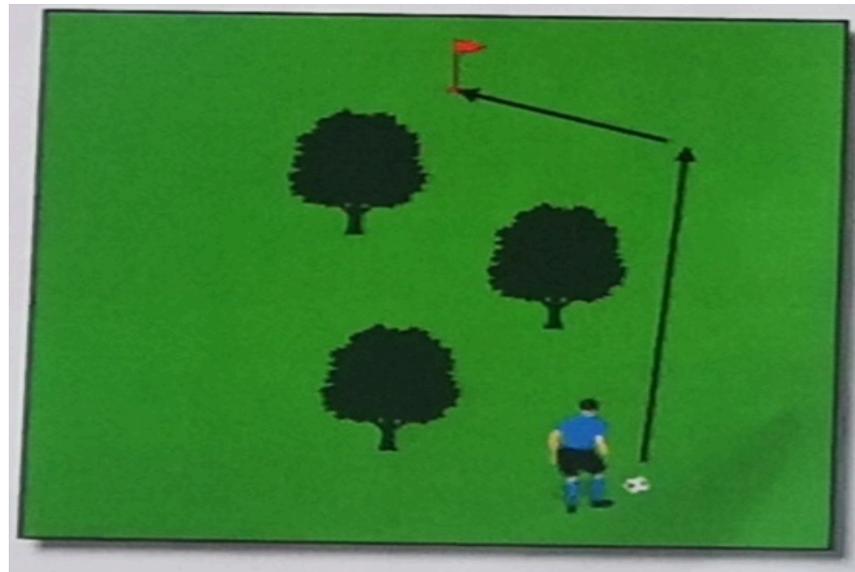
LE GOLF FOOT

Objectif: Améliorer la précision et la dosage de la passe.

Mise en place: Déterminer le départ, le parcours et la cible. Le joueur démarre le parcours avec le ballon arrêté. Il est possible de s'adapter à son environnement, en intérieur ou en extérieur, pour le choix des obstacles.

Consignes: Le joueur frappe le ballon de l'intérieur du pied afin de se rapprocher le plus possible de la cible. Dès que le ballon est arrêté, il peut à nouveau frapper dedans afin d'essayer d'atteindre la cible. Le but est de marquer avec le moins de points possible, (une touche = un point).

Variantes: Modifier les dimensions du parcours / changer les obstacles / Changer la cible / Choix du pied de frappe / Choix de la surface de contact utilisée (intérieur, extérieur...)





Vestiaires N°94
page 68 à 71

EXERCICE N° 2

LE BOWLING FOOT

Objectif: Améliorer la précision et le dosage de la passe;

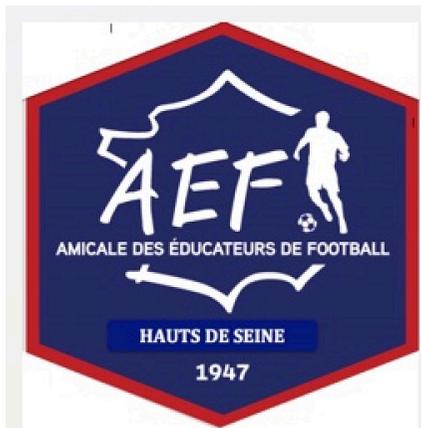
Mise en place: Déterminer et organiser la source de ballons et les cibles pour la distance de tir. A deux c'est mieux ! Un joueur est donc avec le ballon arrêté à la limite autorisée pour le frapper. Le second se situe en retrait afin de ne pas le gêner.

Consignes: Chaque joueur à trois tirs par manche. A l'issue des tirs, les quilles (bouteilles d'eau) sont remises en place à l'identique pour le joueur suivant. Un point est marqué dès lors qu'une quille tombe. On additionne le nombre de quilles tombées par manche. Si les 10 quilles sont tombées en Deux ballons (Strike), avec trois ballons (Spare). Compter comme au Bowling.

Variantes: Modifier la distance de tir / Changer de cible / Choix du pied de frappe / Choix de la surface de contact autorisée (intérieur, extérieur...)

| | Manche 1 | | | Manche 2 | Manche 3 | Manche 4 | TOTAL |
|----------|----------|---|---|----------|----------|----------|-------|
| Joueur 1 | 2 | 1 | 4 | | | | 7 |
| Joueur 2 | X | 3 | 3 | | | | 6 |





EXERCICE N° 3

LA PETANQUE FOOT

Objectif: Améliorer la précision et le dosage de la passe.

Mise en place: Déterminer et organiser la source de ballons et les cibles pour la distance de tir. A deux, c'est mieux! Un joueur est avec un ballon arrêté à la limite autorisée pour le frapper. Le second se situe en retrait afin de ne pas le gêner.

Consignes: Chaque joueur a 1 à 3 tirs par manche. Le cochonnet (balle de tennis) est lancé. Dès que tous les ballons sont joués, le joueur le plus proche marque le ou les points et récupère le droit de lancer le cochonnet.

Variantes: Modifier les dimensions du parcours / changer les obstacles / Changer la cible / Choix du pied de frappe / Choix de la surface de contact utilisée (intérieur, extérieur...)



Vestiaires N°94
page 68 à 71





EXERCICE N° 4

LA CHAISE MUSICALE

Objectif: Améliorer la conduite de balle et la vitesse de réaction

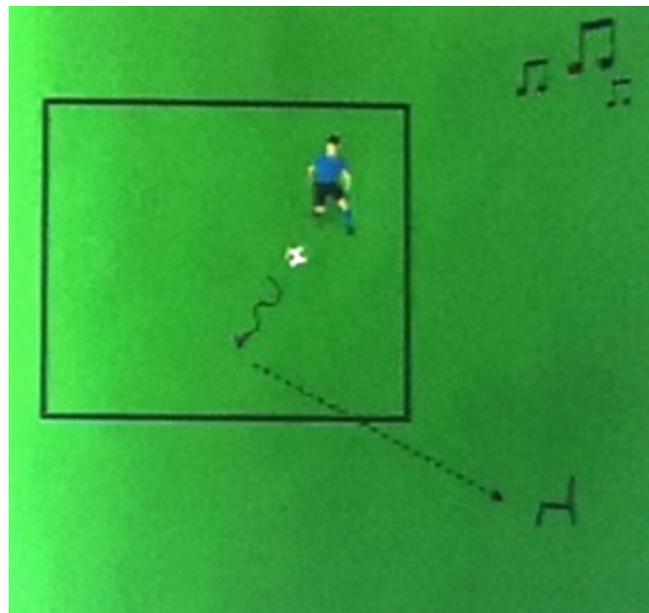
Mise en place: Organiser et déterminer l'espace de jeu (la distance entre la chaise et la zone de jeu ainsi que le temps pour venir s'asseoir). Après avoir choisi une ou plusieurs musiques, le joueur se place dans l'espace de jeu avec le ballon arrêté

Consignes: Dès que la musique démarre, le joueur conduit le ballon dans la zone de jeu. Quand elle s'arrête, il stoppe le ballon avec la semelle et va s'asseoir sur la chaise le plus rapidement possible. Il marque un point s'il s'assied avant la fin du temps imparti.

Variantes: Diminuer ou agrandir l'espace de jeu et la distance avec la chaise / Choix du pied utilisé pour la conduite de balle / Choix de la surface de contact utilisée (intérieur, extérieur) / Modifier l'emplacement de la musique et de la chaise.



Vestiaires N°94
page 68 à 71





EXERCICE N° 5

LE MORPION

Objectif: Améliorer la conduite de balle et l'anticipation

Mise en place: Déterminer et organiser le départ, le concours et la grille (9 cerceaux). Les deux joueurs au minimum sont au départ de leur parcours respectif avec le ballon arrêté avec chacun trois objets d'une même couleur à disposition.

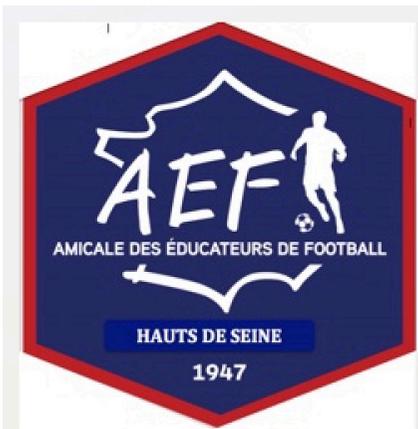
Consignes: Les deux joueurs vont poser un objet sur la grille après avoir réalisé le parcours. Dès lors que tous les objets ont été posés, il est possible d'en déplacer un de sa couleur afin de bloquer l'adversaire. Un point est marqué en alignant trois objets de la même couleur avant l'adversaire.

Variantes: Modifier les dimensions du parcours, les obstacles ou les objets / Choix du pied utilisé pour la conduite de balle / Choix de la surface de contact utilisée (intérieur, extérieur).



Vestiaires N°94
page 68 à 71





EXERCICE N° 6

LE DEMENAGEUR

Objectif: Améliorer la conduite de balle et la programmation d'action.

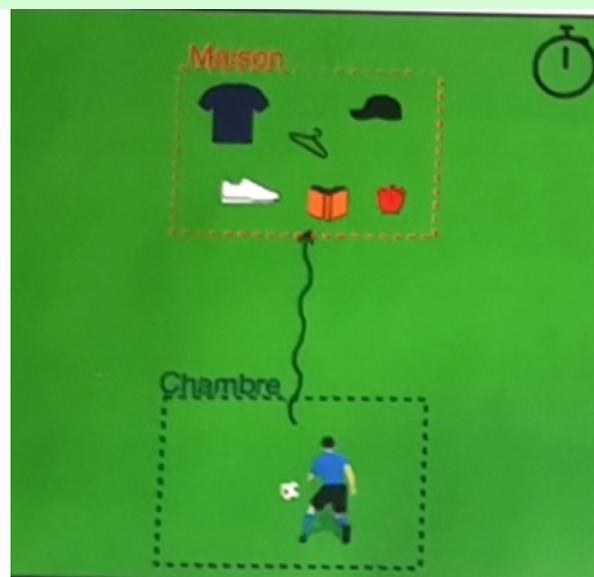
Mise en place: Déterminer et organiser les zones puis la disposition des objets. Le joueur est dans la zone dite « chambre » avec le ballon arrêté et une sélection d'objets est dispersée dans la zone dite « maison ».

Consignes: Le chronomètre démarre au premier contact avec le ballon. Le joueur conduit le plus vite possible jusqu'à la maison et stoppe son ballon avec la semelle pour prendre un objet de son choix qu'il ramène ensuite dans la chambre tout en conduisant le ballon. LE but étant de ramener tous les objets dans la chambre en un minimum de temps.

Variantes: Mettre des obstacles à franchir entre la « chambre » et la « maison » / Augmenter ou diminuer la distance entre les deux zones / Choix du pied utilisé pour la conduite de balle / Choix de la surface utilisée (intérieur, extérieur)



Vestiaires N°94
page 68 à 71





EXERCICE N° 7

LE MEMO FOOT

Objectif: Améliorer la maîtrise de balle et développer la mémoire.

Mise en place: Déterminer et organiser la disposition d'objets permettant la réalisation de gestes techniques qui auront été préalablement définis.

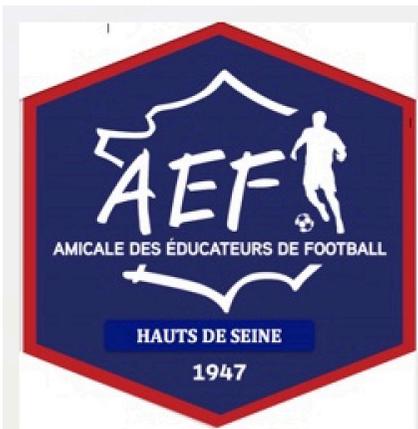
Consignes: Le joueur mémorise la liste de gestes dans l'ordre, puis se met en place dans l'espace de jeu avec son ballon arrêté. Il doit ensuite réaliser les gestes un par un, sans regarder les liste, tout en restant dans l'espace de jeu. Il marque un point dès qu'un geste est réalisé.

Variantes: LE nombre de gestes / Réaliser les gestes dans l'ordre inverse / Choix du pied utilisé / Privilégier d'autres obstacles pour des changements de direction.



Vestiaires N°94
page 68 à 71





EXERCICE N° 8

LE JEU DU MUR

Objectif: Améliorer le contrôle, la passe et la vitesse d'exécution.

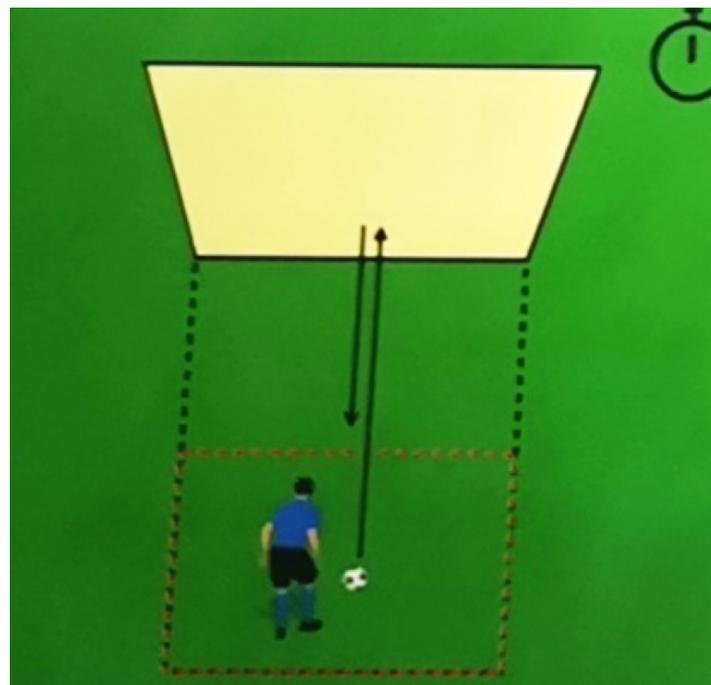
Mise en place: Déterminer la dimension de l'espace de jeu face au mur pouvant varier de 2 à 8 mètres. Le joueur est face au mur avec le ballon arrêté.

Consignes: Le chronomètre démarre au premier contact avec le ballon. Le joueur frappe le ballon avec l'intérieur du pied droit. Sur le retour il contrôle le ballon de l'intérieur du pied droit et exécute l'enchaînement dix fois de suite avant d'arrêter le chronomètre.

Variantes: Modifier la distance entre la zone de jeu et le mur / Modifier la taille de la zone de jeu / Choix du pied utilisé / Choix de la surface de contact utilisée (intérieur, extérieur)



Vestiaires N°94
page 68 à 71





EXERCICE N° 9

LE BIATHLON FOOT

Objectif: Améliorer la conduite de balle, la passe et la concentration.

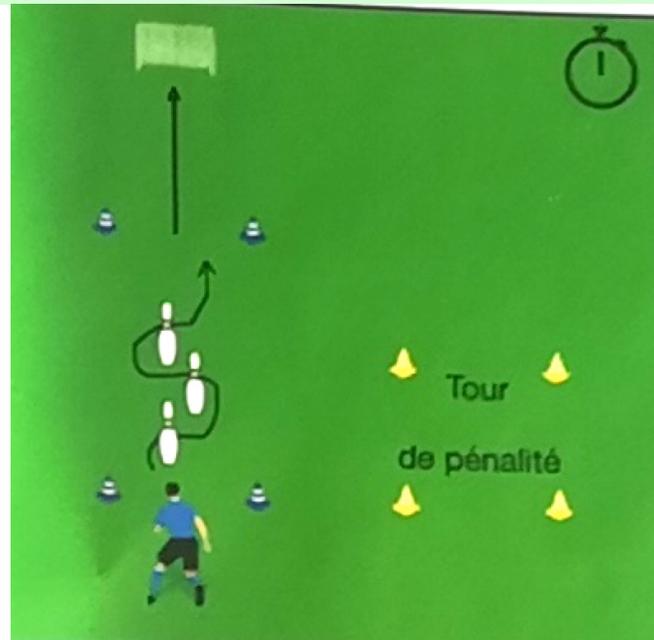
Mise en place: Déterminer et organiser le départ, le parcours, la distance de tir et la distance du tour de pénalité. Le joueur est au départ du parcours avec le ballon arrêté.
Une zone matérialise le tour de pénalité qu'il devra faire en conduite de balle s'il rate la cible.

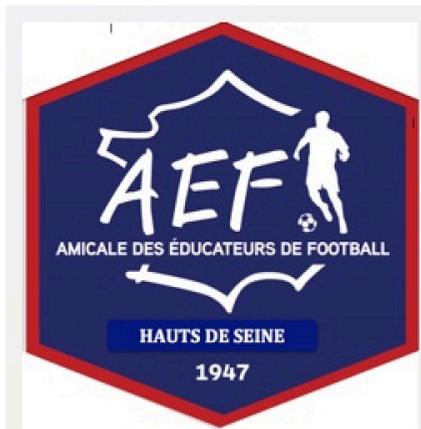
Consignes: Le chronomètre démarre au premier contact avec le ballon. Le joueur réalise le parcours le plus rapidement possible puis tire dans la cible. En cas d'échec, il effectue un tour de pénalité avant de pouvoir poursuivre. Le point est marqué lorsque la cible est atteinte. Faire trois fois le parcours en un minimum de temps.

Variantes: Modifier la distance du parcours et du tour de pénalité / Choix du pied utilisé / Choix de la surface de contact utilisée (intérieur, extérieur).



Vestiaires N°94
page 68 à 71





EXERCICE N° 10

LE PARCOURS DE MOTRICITE

Objectif: Améliorer la maîtrise de balle, la conduite et la programmation d'action.

Mise en place: Déterminer et organiser le départ et le parcours. Le joueur se trouve au départ avec le ballon arrêté. Chaque objet du parcours est associé à un geste technique ou un déplacement.

Consignes: Le chronomètre démarre au premier contact avec le ballon. Slalom entre les pots de fleurs, petit pont sur la chaise, conduite de balle avec la semelle sur le tapis, grand pont sur la chaise, pousser le ballon de la semelle et passer sous la table, conduite circulaire autour de la lampe et s'asseoir sur le canapé pour arrêter le chronomètre. Réaliser le parcours en minimum de temps.

Variantes: Faire le parcours dans le sens inverse / Changer l'ordre des objets / Choix du pied utilisé / Choix de la surface de contact utilisée (intérieur, extérieur)



Vestiaires N°94
page 68 à 71

