

OSTJES ENTRAÎNEMENT DE FOOTBALL

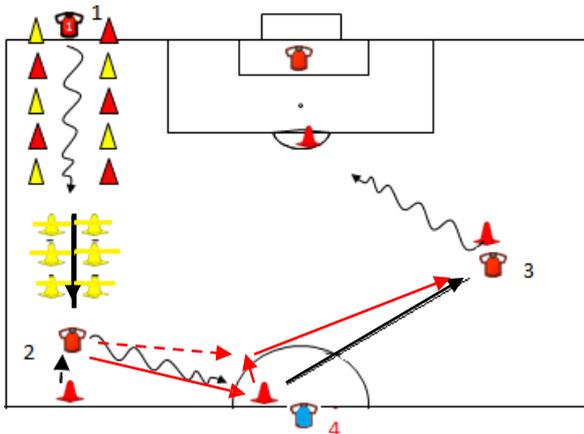
U10 - U11 - U12 et U13

Thème : Participation active au jeu et finition rapide sur l'occasion de but	Nombre : 10 + 2	Équipement : ballons, 1 but, 6 cônes, pots, gilets, 3 bâtons.
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	----------------------------------------------------------------------

Lignes directrices et mots d'ordre

1. **Contrôle** - Traiter une passe basse le plus rapidement possible.
2. **Pied droit / pied le plus éloigné** - Effectuer un contrôle ciblé du ballon pour obtenir la meilleure opportunité de jeu.
3. **Continuer** - Progresser vers l'objectif.
4. **Regarder** - Reconnaître quand une tentative de but est le meilleur choix.
5. **Demander / Jouer** - réclamer activement le ballon par le mouvement et la communication.

CHAUFFAGE



Description

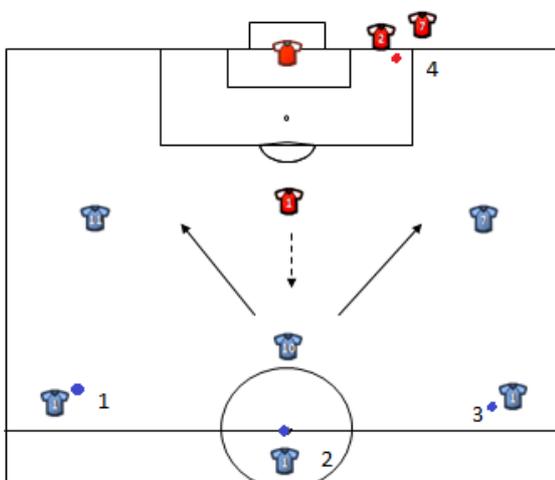
- **Joueur 1** : Exercices techniques (abattage, virage, croisement, ciseaux, traînage) à travers les pots rouges et jaunes.
- **Joueur 1** : mène le ballon d'un cône rouge à un cône rouge ou d'un cône jaune à un cône jaune.
- **Joueur 1** : passe le ballon sous les trois portes au joueur 2, saute par-dessus les portes et rejoint la position 2.
- **Joueur 2** : Effectue un pré-mouvement, demande le ballon et contrôle avec le pied opposé.
- **Joueur 2** : conduit le ballon vers le cône, coupe et joue vers le joueur 3.
- **Joueur 3** : effectue un pré-mouvement, contrôle avec le pied opposé, dribble vers le but, passe le dernier cône et tire au but.

Variations

- Joueur supplémentaire au poste 4.
- Le joueur 2 joue un 1-2 avec le joueur 4 au lieu de dribbler vers le cône.
- Changement de position : Joueur 2 → Position 4, Joueur 4 → Position 3.

Entraînement : 2, 4, 5

FORMULAIRE DE MATCH 1



Description

- Le joueur en position 2 commence toujours avec le ballon.
- Trois attaquants ont 10 secondes pour marquer.
- Le défenseur exerce immédiatement une forte pression.
- Changer de défenseur toutes les 2 minutes.
- Les attaquants se déplacent toujours d'une position, les défenseurs changent de position après chaque attaque.

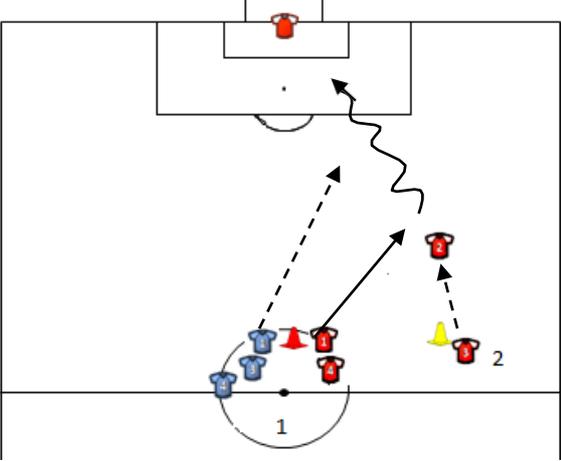
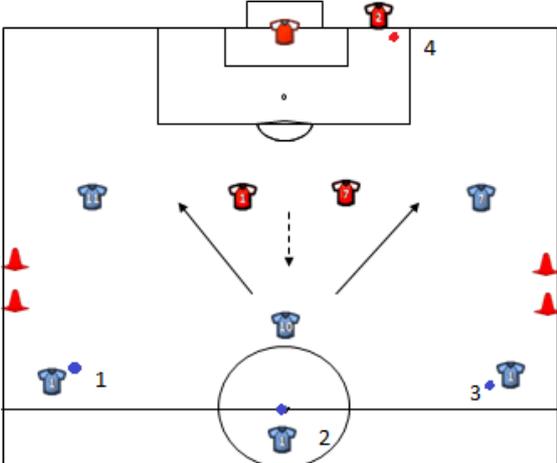
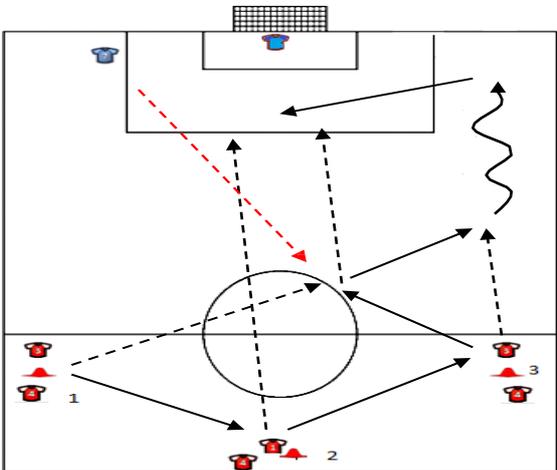
Élément ludique

- **1 point** : Les attaquants marquent dans le temps imparti.
- **-1 point** : le défenseur intercepte le ballon et l'éloigne.
- **0 point** : Pas de but et pas d'interception dans le temps.
- Quel trio marque le plus de points en 2 minutes ?

Entraînement : 1, 2, 3, 4, 5

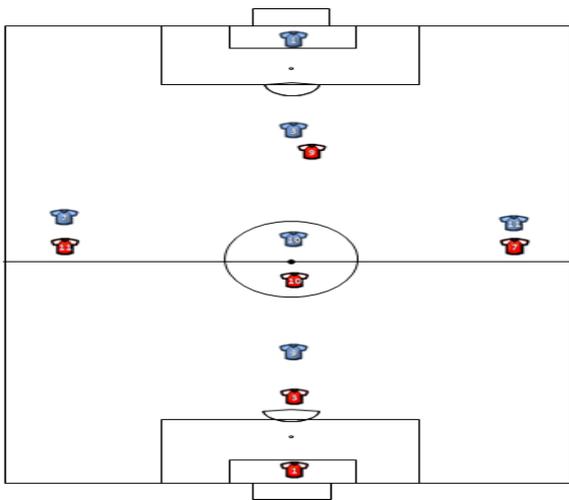
OSTJES ENTRAÎNEMENT DE FOOTBALL

U10 - U11 - U12 et U13

<p style="text-align: center;">FORMULAIRE INTERMÉDIAIRE 1</p> 	<p>Description</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joueur 1 : joue le ballon dans la course du joueur 2. • Joueur 2 : contrôle avec le pied droit et tire au but le plus rapidement possible. • Défenseur : quitte le terrain dès que le joueur 1 joue le ballon au joueur 2. <p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'exercice commence par le flanc gauche. <p>En avant</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joueur 1 → Joueur 2 → Joueur 1. • Après 6 minutes, les attaquants et les défenseurs changent. <p>Entraînement : 1, 2, 3, 4</p>
<p style="text-align: center;">FORMULAIRE DE MATCH 2</p> 	<p>Description</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le joueur en position 2 commence toujours avec le ballon. • Trois attaquants ont 15 secondes pour marquer. • Les défenseurs exercent immédiatement une forte pression. • Changer de défenseur toutes les 2 minutes. • Les attaquants avancent toujours d'une position. <p>Élément ludique</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 point : Les attaquants marquent dans le temps imparti. • -1 point : Les défenseurs marquent entre les cônes sur la ligne de touche. • Quel trio obtient le plus de points en 2 minutes ? <p>Entraînement : 1, 2, 3, 4, 5</p>
<p style="text-align: center;">FORMULAIRE INTERMÉDIAIRE 2</p> 	<p>Description</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joueur 1 : joue le ballon en arrière vers le joueur 2. • Joueur 2 : demande le ballon, le prend du pied opposé, se tourne vers l'extérieur et joue vers le joueur 3. • Joueur 3 : prend le ballon, joue un 1-2 avec le joueur 1 et dribble vers la ligne de fond pour un centre. • Joueurs 1 & 2 : Choisissez la bonne position et terminez. <p>En avant</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joueur 1 → Joueur 2 → Joueur 3 → Joueur 1. <p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Après 8 minutes, un défenseur entre en jeu. • Le défenseur quitte la ligne de fond dès que le joueur 2 joue vers le joueur 3. <p>Élément ludique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qui marque après un centre avec une volée ? • Qui marque de la tête ? <p>Entraînement : 1, 2, 3, 4, 5</p>

OSTJES ENTRAÎNEMENT DE FOOTBALL
U10 - U11 - U12 et U13

MATCH FORM 3

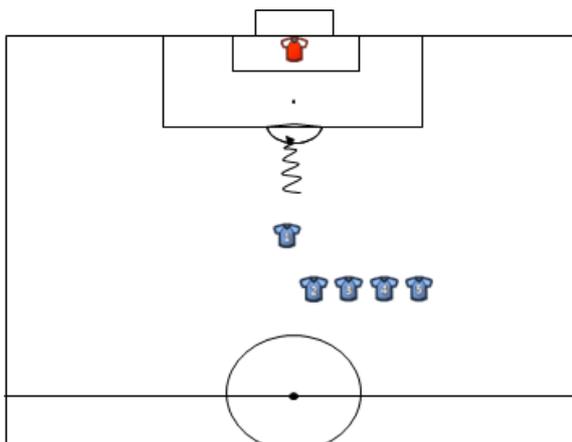


Description

- **Format : K+5 vs 5+K.**
- **Terrain de jeu : 30 x 25 mètres.**
- **Compétition continue.**

Entraînement : 1, 2, 3, 4, 5

REFROIDIR EN BAS



Description

- Les joueurs dribblent vers le but et ont 5 secondes pour marquer contre le gardien.

Élément ludique

- Celui qui marque un point passe au tour suivant.
- Ceux qui manquent leur coup tombent et nettoient le matériel.