

# Procédés d'entraînements adaptés au COVID pour la catégorie U15

---

**Foot golf avec slalom** : A la suite d'un slalom, le joueur doit tirer dans des cerceaux. Ce qui lui rapporte des points. Il doit tirer avant la distance limite.



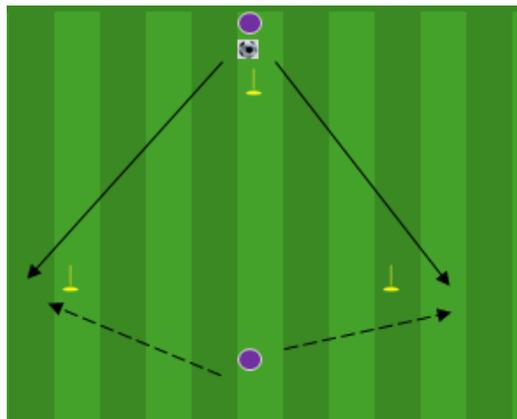
**Jonglerie** : Sur une aire équivalente à la surface de réparation, mettre en place 8 zones de jonglerie (Bon pied, Mauvais pied, Tête, Genoux, Libre, Alterné, Tour du Monde (enchaînement pied, genou, épaule, tête), Tour d'Europe (pied, genou, tête)).

**FitFoot** : L'atelier correspond à une séquence de renforcement, de cardio ou de mobilité avec un ballon. Les exercices sont nombreux et se rapprochent des exercices rencontrés lors de cours collectifs.

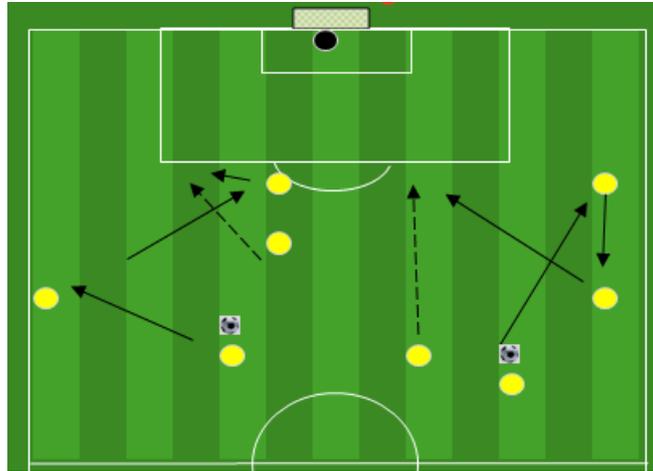
**Exercice de passes :**

*Variable 1 : contrôle/passe du même côté*

*Variable 2 : contrôle à l'intérieur avec une prise vers l'extérieur (choix du côté en fonction de la prise)*



**Exercice de tir :**

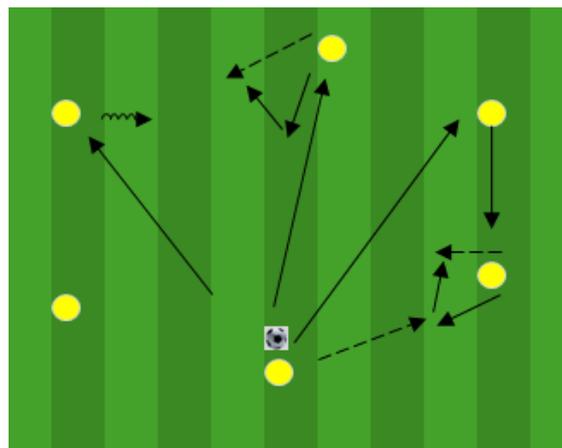


**Exercice adaptatif de passes :** L'atelier est mis en place sous la forme d'un cercle. Démarrer avec un ballon, pour vite passer à deux ballons.

*Variable 1 : Passe et suit*

*Variable 2 : Passe et suit (avec un redoublement de passes)*

*Variable 3 : Trouver un joueur extérieur, qui retrouve un joueur extérieur avec redoublement*



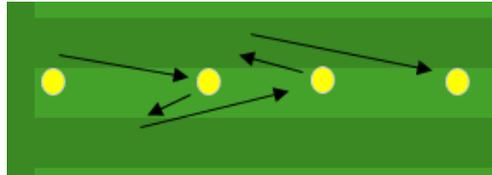
**Exercice de passes avec rupture d'alignement :**

*Variable 1 : demander aux joueurs de rompre l'alignement*

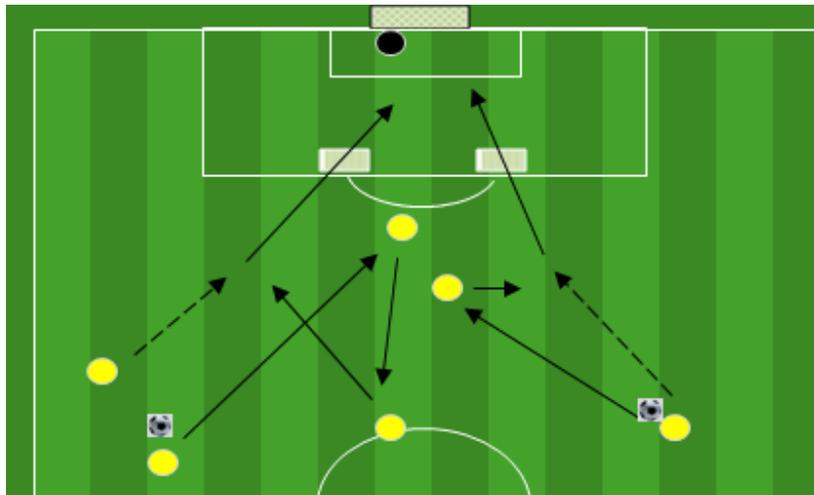
*Variable 2 : demander un appel contre appel, prise de balle pour un jeu long*

*Variable 3 : demander un appui remise pour trouver un jeu long*

*Variable 4 : demander une rupture d'alignement, suivi un une-deux entre les joueurs intérieurs*



**Exercice de tirs :** Mise en place de buts réduits pour forcer les joueurs à décoller le ballon. Deux circuits sont mis en place : l'un plus direct, l'autre incluant un appui-remise-recherche du 3<sup>ème</sup>

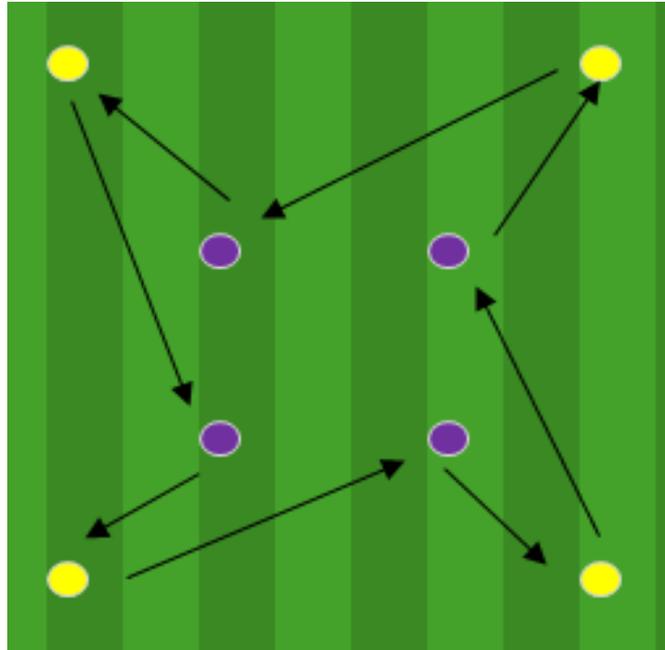


### Exercice de passes : le double carré

*Variable 1 : circuit de passes avec rotation par carré (extérieur et intérieur)*

*Variable 2 : croiser les deux carrés (intérieur et extérieur, comme sur le schéma)*

*Variable 3 : ajouter une remise dans le carré intérieur avant de retrouver le carré extérieur*

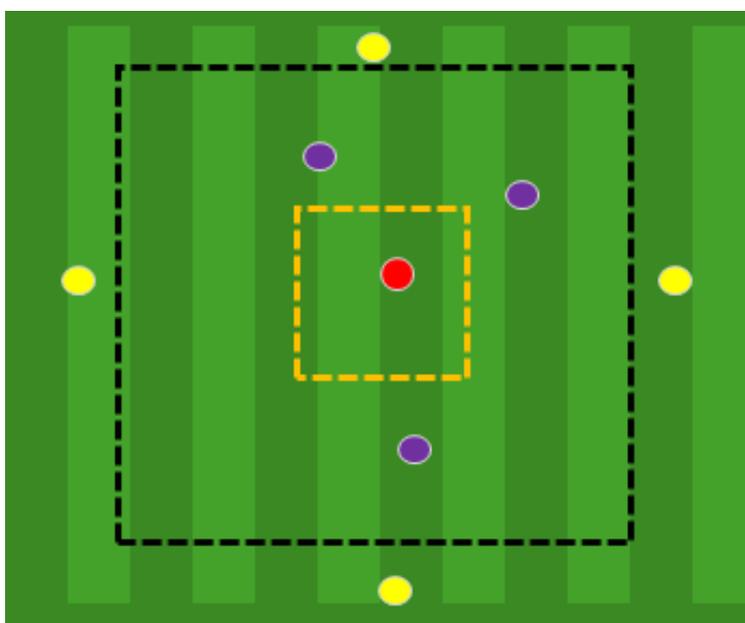


**Mise en train :** mettre en place deux coupelles de couleurs face à face, les joueurs y sont répartis. D'un côté, le joueur démarre avec le ballon en conduite de balle alors que de l'autre côté, le joueur démarre par une gamme athlétique. A mi-parcours, les joueurs échangent le ballon et changent de consignes.

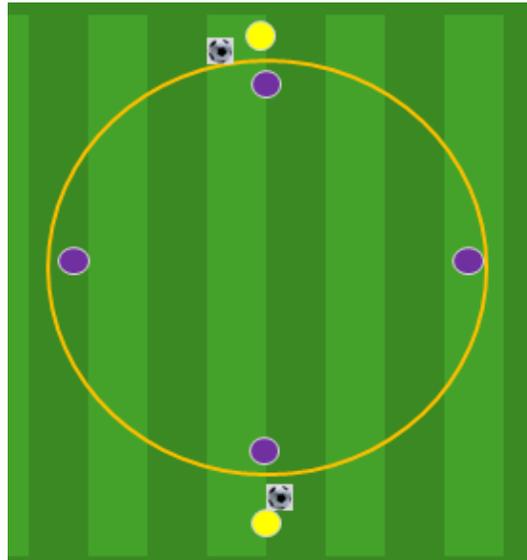
**Exercice de finition** : enchaînement de 3 frappes (fixation-frappe, contrôle orienté-frappe, reprendre le ballon après le centre)



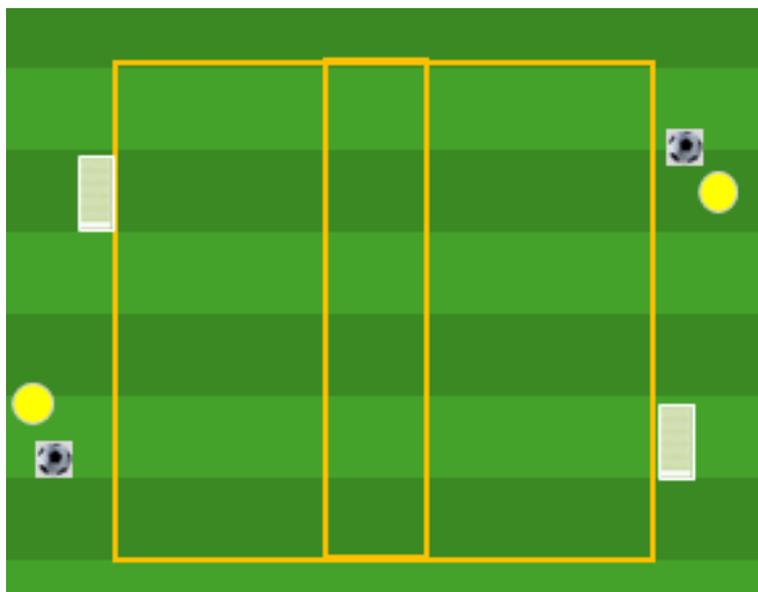
**Rondo sans contact** : Les joueurs sont en 4vs2. Les joueurs en conservation peuvent se déplacer librement sur leur côté du carré, et doivent trouver le joueur du carré central pour marquer un point. Le point peut être valorisé (3pt) si le joueur intérieur retrouve un partenaire sur une déviation. Ils peuvent également marquer un point au bout de 10 passes consécutives. Les défenseurs doivent eux empêcher cette passe à l'intérieur (1pt/récupération).



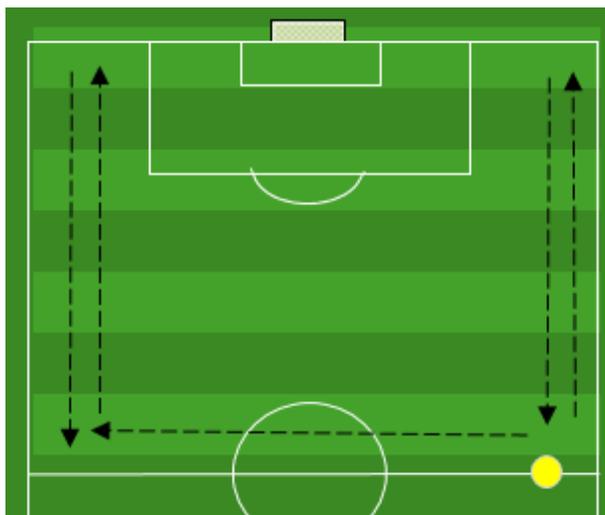
**Exercice de passes, et de conduite de balle :** Les joueurs à l'intérieur du cercle doivent effectuer un maximum de tours par la passe, pendant que les joueurs extérieurs doivent effectuer des tours de cercle en conduite de balle. L'éducateur chronomètre les passages des joueurs extérieurs. Les postes sont ensuite inversés. L'objectif étant de remporter l'opposition.



**Travail physique intermittent :** Lors de cet atelier, les joueurs démarrent par une conduite de balle sur la zone basse, doivent frapper dans la zone médiane, avant d'effectuer un sprint en zone haute. Les passages doivent se succéder assez rapidement pour que l'atelier demande un effort intéressant en termes de charge.

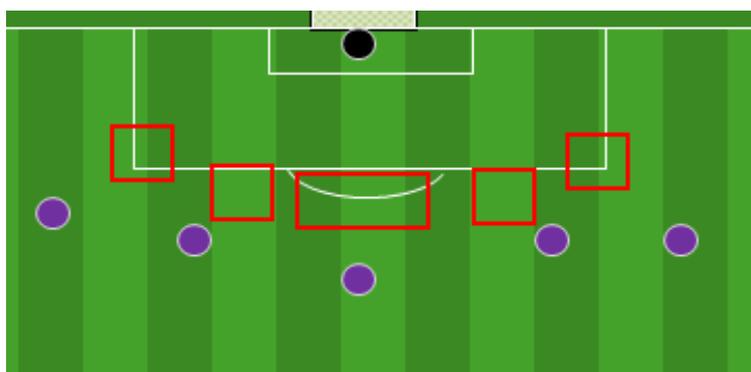


**Travail physique intermittent :** Le travail se met en place sur un demi-terrain sous la forme d'un « U ». Les joueurs démarrent par un aller-retour d'une moitié de terrain en 30sec. Ils ont ensuite 30sec pour effectuer la largeur du terrain, et se placer sur la ligne médiane pour réaliser à nouveau un aller-retour d'un demi-terrain. Le travail est réalisé sous la forme de bloc de 6min.



### Exercice de finition : L'Horloge

L'exercice demande la mise en place de zones de tirs à l'entrée de la surface de réparation. Il peut se faire de différentes manières : on peut demander de réaliser l'exercice de manière individuelle en changeant de zone à chaque tentative. La zone est validée dès que le joueur y marque un but. On peut aussi demander de réaliser l'exercice de manière collective (changement de zone au temps). L'équipe ayant comptabilisé le plus de buts depuis leur zone remporte un point. L'équipe ayant le plus de points à la fin des 5 zones remporte l'exercice. Il est important de définir un ordre de tir entre les zones.



**Exercice de vivacité :** Un joueur se place dans la zone centrale. Il va recevoir un ballon d'un joueur extérieur qui lui annonce la couleur du plot (avant la passe) vers lequel effectuer la passe à son tour. Les départs de ballons s'effectuent dans le sens des aiguilles d'une montre.

*Variable 1 : remise + accélération vers la coupelle annoncée*

*Variable 2 : prise de balle + accélération vers la coupelle annoncée*

*Variable 3 : indication opposée*

