

# LE FOOT C'EST QUE DU PLAISIR

**SEANCE FOOT A LA MAISON**

**14 SEANCES**

**TRAVAIL TECHNIQUE**

**DEVELOPPEMENT DE LA MOTRICITE**

**SPECIFIQUE**

**PRISE D INFORMAITON**

**PRISE DE DECISION**

**ENTRAINEZ VOUS LE PLUS**

**SOUVENT POSSIBLE**

**AVEC LE BALLON SOUS FORME**

**JOUEE**



**LBENARD@DFSM.FFF.F**

**F.F.F.**



**LIGUE DE FOOTBALL  
DE NORMANDIE**



**DISTRICT DE SEINE  
MARITIME**





**Matériel** Plots ou bouteilles d'eau ou cailloux, Chronomètre, Musique

<b>Atelier</b>	<b>1</b>	4 X 20s/40s	Parcours 1
		Repos 10 à 12 minutes	Tennis ballon
<b>Atelier</b>	<b>2</b>	4 X 20s/40s	Parcours 2
		Repos 10 à 12 minutes	Tennis ballon
<b>Atelier</b>	<b>3</b>	4 X 20s/40s	



**ATELIER 1**

**4 X 20s/40s**

Départ du plot jaune prendre le ballon  
Faire le tour du plot bleu conduite tir  
et enchaîner pendant 20 secondes

**ATELIER 2**

Départ à droite  
Recevoir une  
Passe et  
Enchaîner

Départ à gauche  
Recevoir une  
Passe et  
Enchaîner

**4 X 20s/40s**

**ATELIER 3**

Départ

Course

Slaloom

Frappe

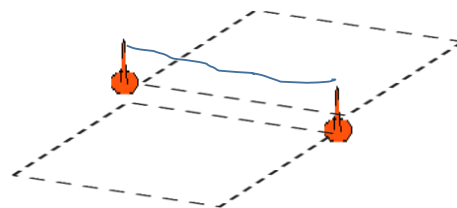
Dribble

Conduite

prise de bal

**4 X 20s/40s**

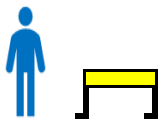
**RECUPERATION ACTIVE**  
TENNIS BALLON - TETE  
10 A 12 Minutes



## ECHAUFFEMENT

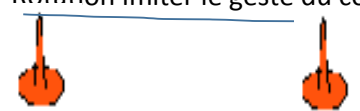
Exercice 1 2'

Passage de haie  
Avec rotation



Exercice 2 2'

Corde à hauteur des épaules  
Passer sous la corde  
Rotation imiter le geste du coup de tête



La spéciale Olivier Ruys  
Le seul à avoir maîtriser Georges Weah dans les aires

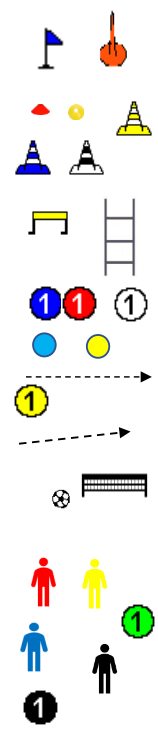
Exercice 3 2'

Exercice à vide imiter  
Le geste de la volée  
Le geste de la tête

Exercice 4 10'

Jonglage genoux  
Jonglage tête  
Brésilienne 2 touches  
Brésilienne 1 touche

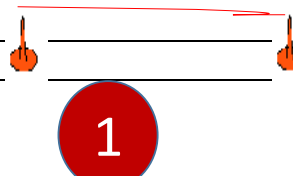
## PARTIE-PRINCIPALE



**Tennis ballon**

Durée 5'

A 1 TOUCHE  
A 2 TOUCHES  
QUE PIED  
QUE TETE  
AVEC REBOND  
SANS REBOND

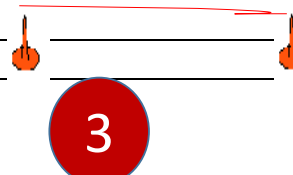


1

**Tennis ballon**

Durée 5'

A 1 TOUCHE  
A 2 TOUCHES  
QUE PIED  
QUE TETE  
AVEC REBOND  
SANS REBOND

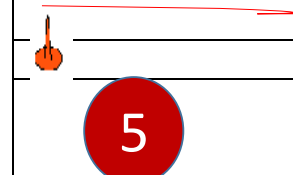


3

**Tennis ballon**

Durée 5'

A 1 TOUCHE  
A 2 TOUCHES  
QUE PIED  
QUE TETE  
AVEC REBOND  
SANS REBOND

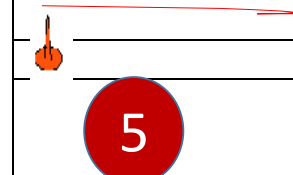


5

**Tennis ballon**

Durée 5'

A 1 TOUCHE  
A 2 TOUCHES  
QUE PIED  
QUE TETE  
AVEC REBOND  
SANS REBOND

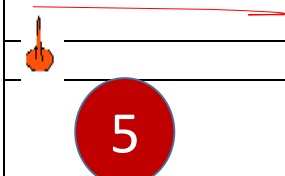


5

**Tennis ballon**

Durée 5'

A 1 TOUCHE  
A 2 TOUCHES  
QUE PIED  
QUE TETE  
AVEC REBOND  
SANS REBOND

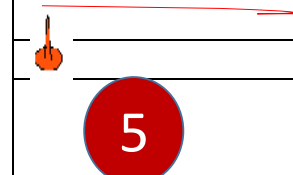


5

**Tennis ballon**

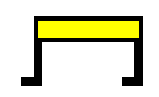
Durée 5'

A 1 TOUCHE  
A 2 TOUCHES  
QUE PIED  
QUE TETE  
AVEC REBOND  
SANS REBOND



5

Exercice à l'arrêt



2

De 3/4

Lanceur

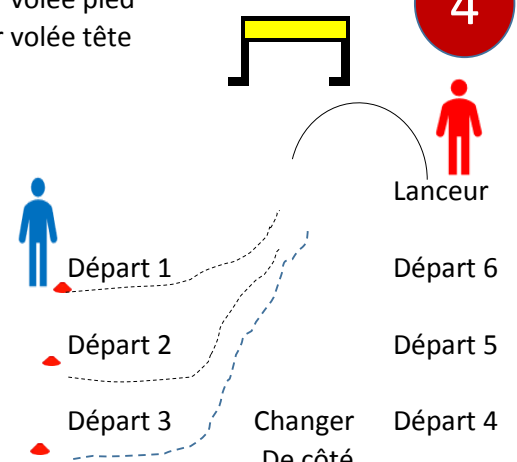
3 volée PD  
3 Têtes CD

Changer  
De côté  
Faire 2 tours

3 volées PG  
3 Têtes CG

Exercice en mouvement

Alterner volée pied  
Alterner volée tête



4

Lanceur

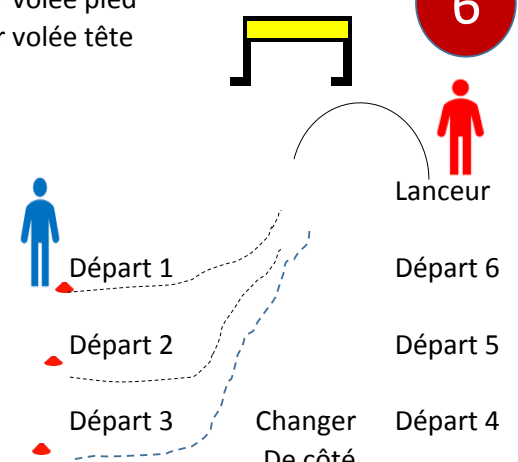
Départ 1  
Départ 2  
Départ 3

Changer  
De côté  
Faire 2 tours

Départ 6  
Départ 5  
Départ 4

Exercice en mouvement

Alterner volée pied  
Alterner volée tête



6

Lanceur

Départ 1  
Départ 2  
Départ 3

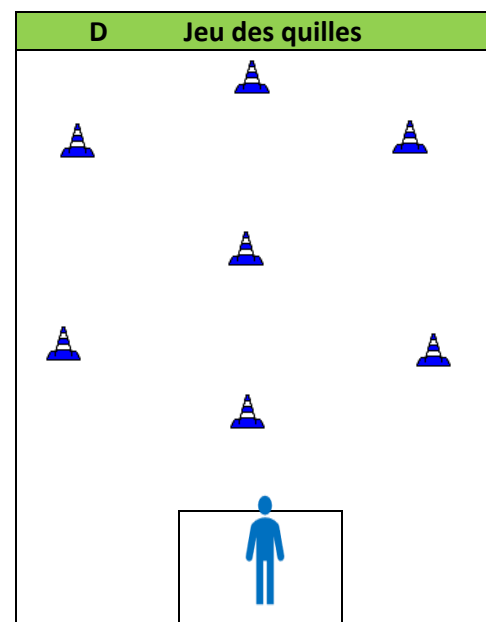
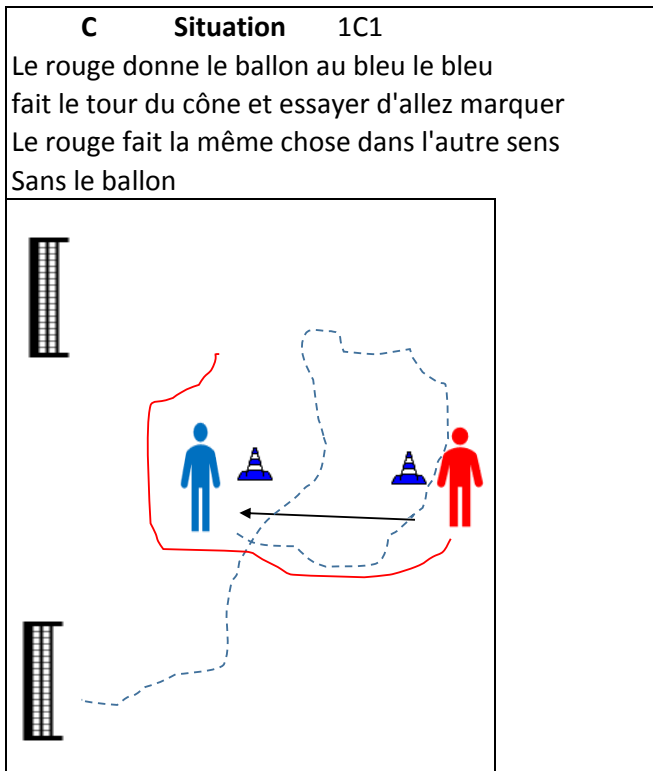
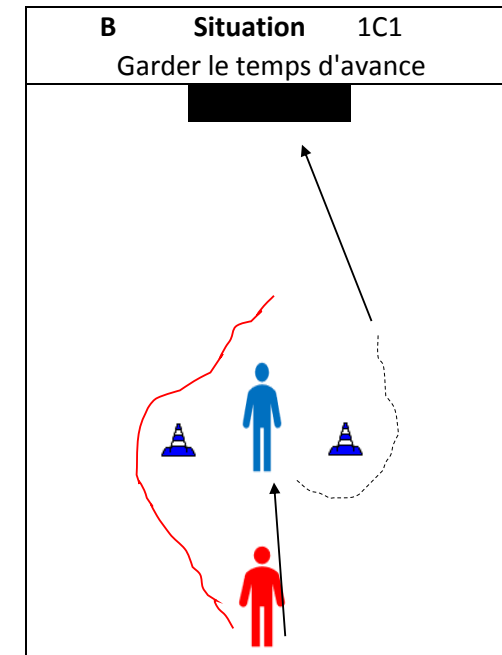
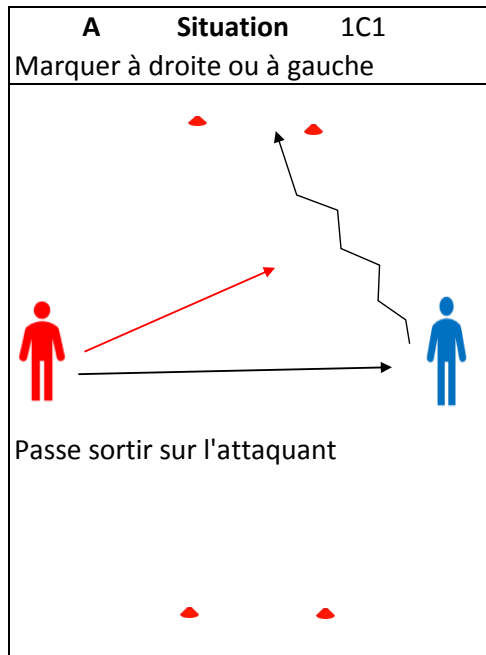
Changer  
De côté  
Faire 2 tours

Départ 6  
Départ 5  
Départ 4

**ORGANISATION DE LA SEANCE**

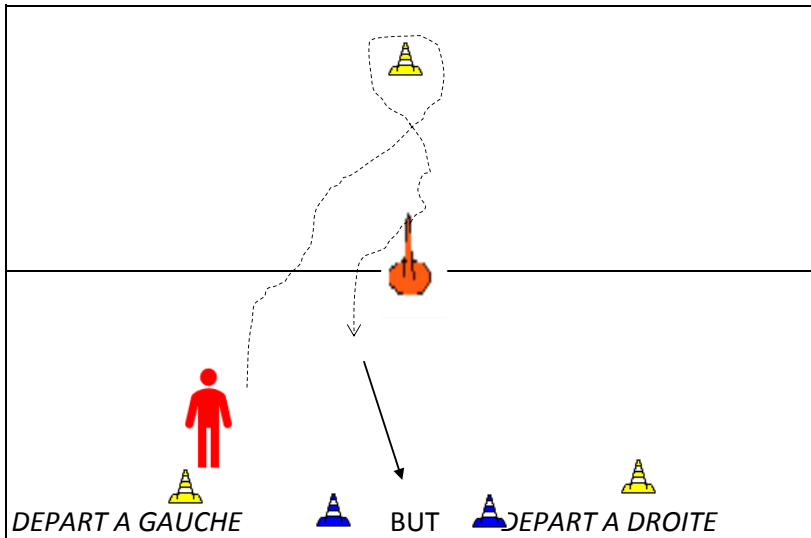
		Durée
JEU DES QUILLES		5
SITUATION 1C1	A	5
JEU DES QUILLES		5
SITUATION 1C1	B	5
JEU DES QUILLES		5
SITUATION 1C1	C	5
JEU DES QUILLES		5

Le défenseur est rouge  
 L'attaquant est bleu  
 Pour chaque ateliers faire 4 passages chacun  
 Bien récupérer entre les passages



Jeu des quilles  
 Toucher toutes les quilles en le moins de temps possible

ORGANISATION DE VOTRE SEANCE	VOS VARIANTES SUR LE DRIBBLE	
1 départ à droite 1 départ à gauche	1	LE PASSEMENT DE JAMBE SIMPLE
<i>Conduite libre jusqu'au plot jaune demi tour et feinte sur le plot rouge + frappe intérieur du pied</i>	2	<b>VOTRE SPECIALE A VOUS</b>
3 passages lents 2 passages rapides	3	LE DOUBLE PASSEMENT DE JAMBE
Passer à l'exercice suivant etc.....	4	<b>VOTRE SPECIALE A VOUS</b>
	5	LE RATEAU DEVANT
	6	<b>VOTRE SPECIALE A VOUS</b>
	7	LE RATEAU DERRIERE LA JAMBE
	8	<b>VOTRE SPECIALE A VOUS</b>
	9	LA ROULETTE ZIDANE
	10	<b>VOTRE SPECIALE A VOUS</b>
	11	LE CROCHET
	12	<b>VOTRE SPECIALE A VOUS</b>
	13	LE CROCHET DERRIERE LA JAMBE
	14	<b>VOTRE SPECIALE A VOUS</b>
	15	LA FEINTE DE FRAPPE
	16	<b>VOTRE SPECIALE A VOUS</b>
	17	LE PETIT PONT



**DEBUT DE LA SEQUENCE 1**

<b>A</b>	<b>JONGLAGE LIBRE EN MVT 2X10 m AR</b>
<b>B</b>	<b>JONGLAGE AVEC LES GENOUX SUR PLACE 20 Sec</b>
<b>C</b>	<b>JONGLAGE EN MVT PIED FAIBLE 2X10 m AR</b>
<b>D</b>	<b>JONGLAGE AVEC LES GENOUX SUR PLACE 20 Sec</b>
<b>E</b>	<b>JONGLAGE EN MVT TETE 2X10 m AR</b>

**PAUSE 5 Minutes****DEBUT DE LA SEQUENCE 2**

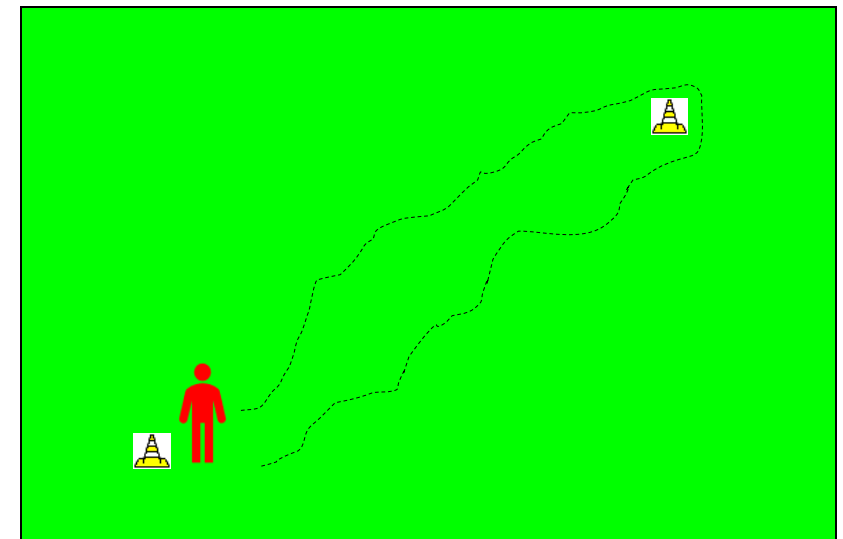
<b>F</b>	<b>JONGLAGE AVEC LES GENOUX SUR PLACE 20 Sec</b>
<b>G</b>	<b>JONGLAGE EN MVT PIED ALTERNE 2X10 m AR</b>
<b>H</b>	<b>JONGLAGE AVEC LES GENOUX SUR PLACE 20 Sec</b>
<b>I</b>	<b>JONGLAGE EN MVT PIED FORT 2X10 m AR</b>
<b>J</b>	<b>JONGLAGE AVEC LES GENOUX SUR PLACE 20 Sec</b>

**PAUSE 5 Minutes****CHALLENGE FAIRE 2 TOURS COMPLETS****Pourquoi en mouvement ?**

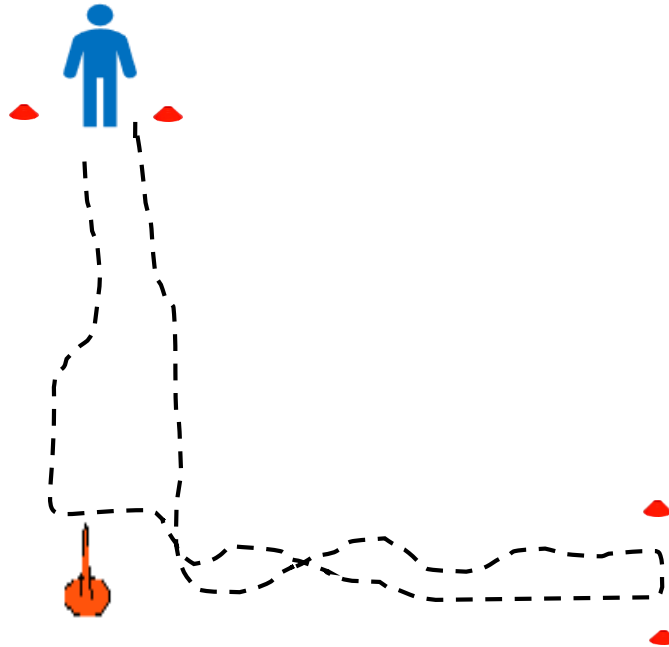
ça correspond à l'activité football  
 ça développe l'équilibre  
 ça développe la maîtrise des appuis  
 ça développe la technique en mouvement  
 ça sollicite le système ventilatoire (Voie Aérobie)

**Pourquoi le jonglage avec les genoux ?**

ça correspond au mouvement de la course  
 ça vous sollicite musculairement  
 ça développe l'équilibre  
 ça développe la maîtrise des appuis



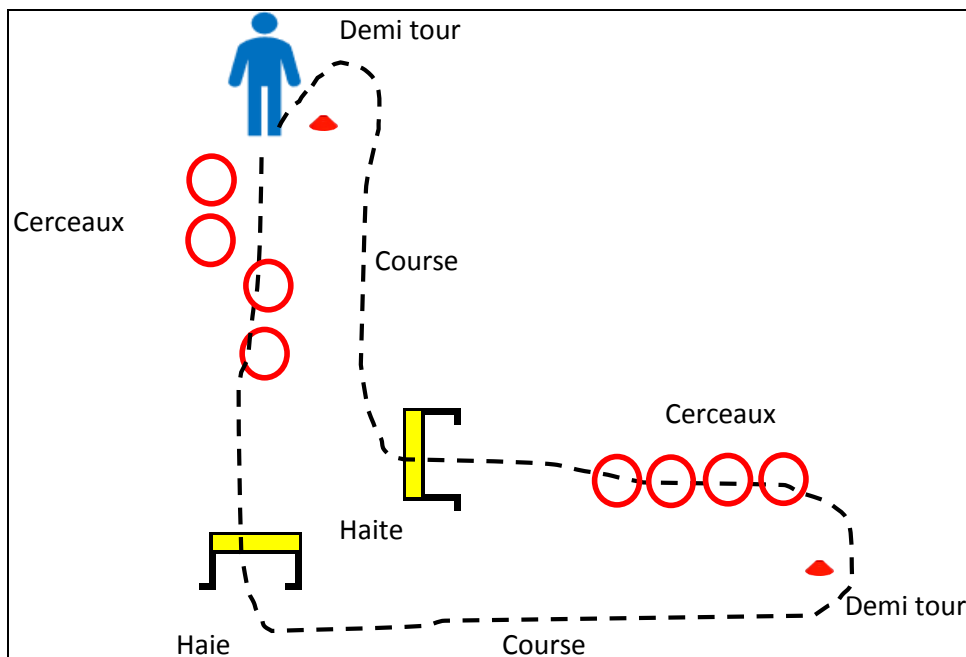
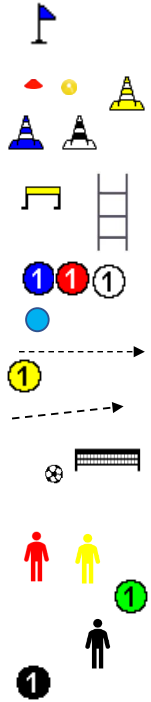




3 minutes

**Conduite**

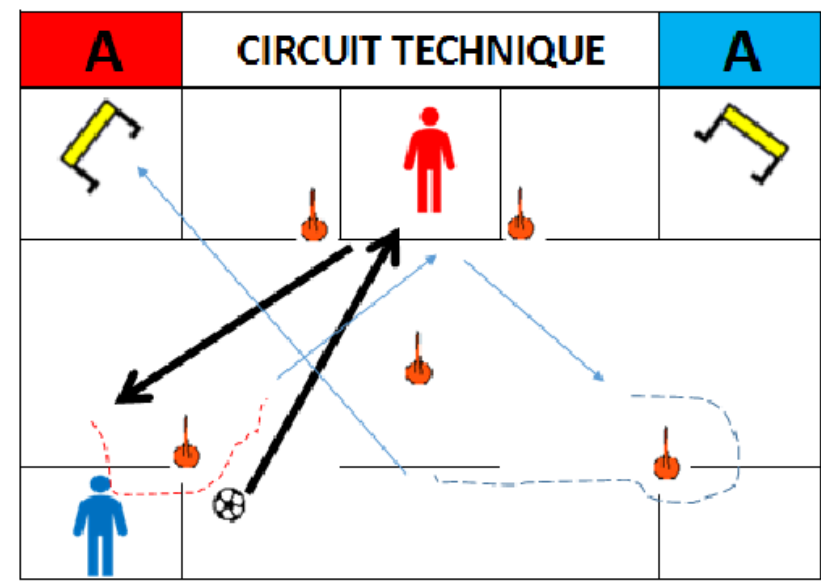
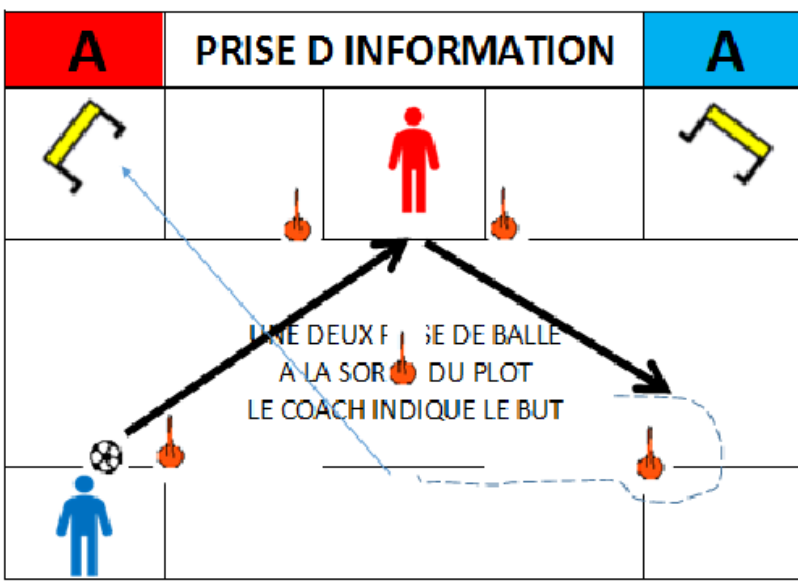
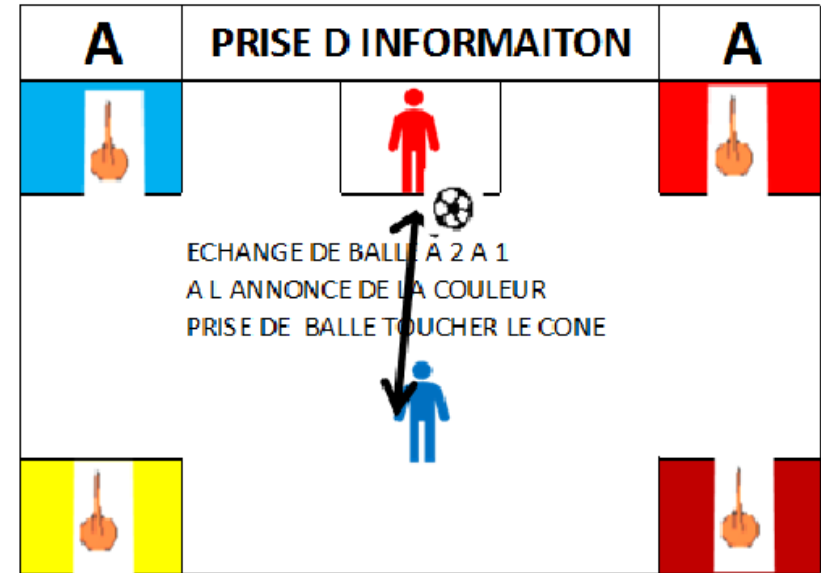
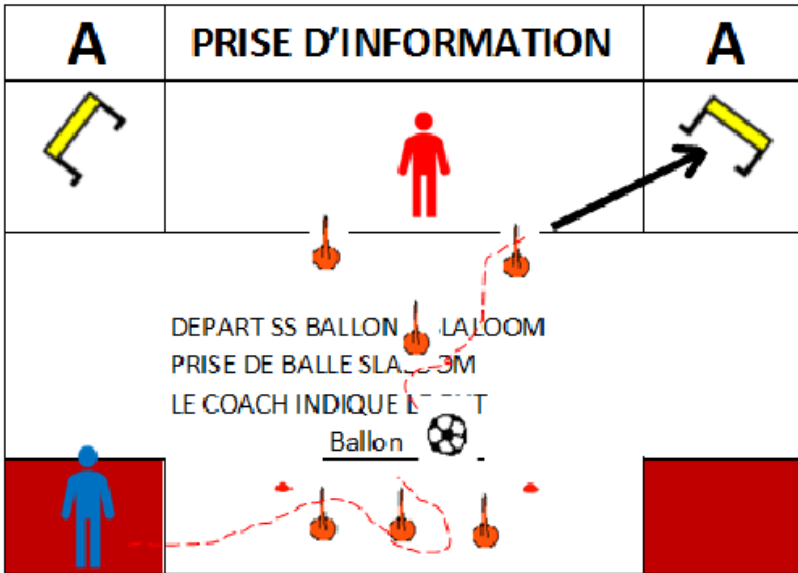
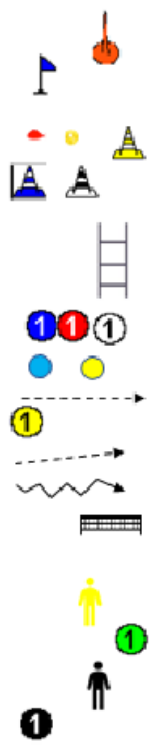
Devant le plot faire une feinte et tourner cote gauche  
 Arriver a la porte demi tour devant le plot faire une feinte  
 et tourner cote droit etc....



3 minutes

**Course + Motricité**

Sauter la haie surtout pas pied joint tourner sur la gauche  
 demi tour course sauter la haie



FOOT A LA MAISON		SEANCE N°	10	AGILITE MOTRICITE	MAITRISE TECHNIQUE			
Effort	<b>1</b>	SCHEMA			Effort	<b>2</b>		
10 Secondes	Tir en 2 Touches Motricité Conduite En 8 Allez retour				10 Secondes	Tir en 2 Touches Motricité Devant Derriere 1 AR Appui Remise 1x de Chaque Côté		
Récupération					60 Secondes			Récupération
60 Secondes					Répétitions			
Répétitions					3X			3X
PAUSE					PAUSE			
5 minutes					5 minutes			
Hydratation					Hydratation			

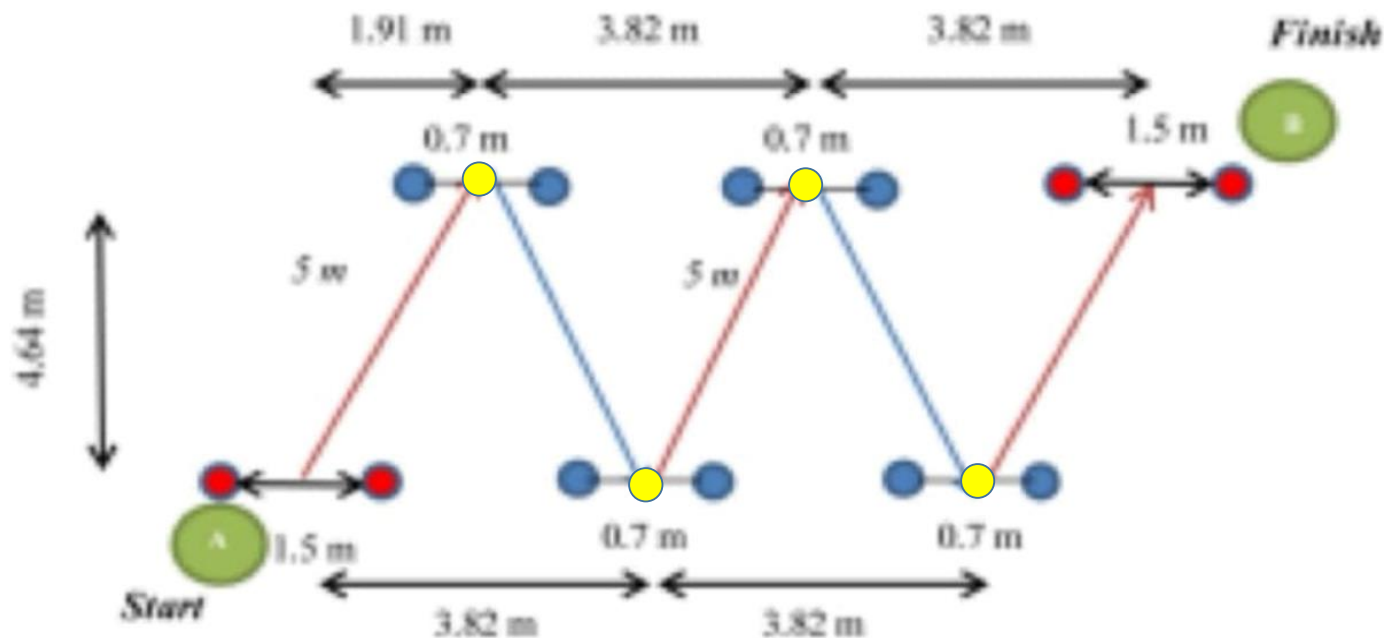
Effort	<b>3</b>	SCHEMA	
10 Secondes	Tir en 2 Touches Motricité Sur AR Conduite En 8 Allez retour		
Récupération			
60 Secondes			
Répétitions			
3X			
PAUSE			
5 minutes			
Hydratation			

Effort	<b>4</b>	SCHEMA	
10 Secondes	Tir en 2 Touches Motricité Conduite En 8 Allez retour		
Récupération			
60 Secondes			
Répétitions			
3X			
PAUSE			
5 minutes			
C'est finir			

FOOT A LA MAISON		SEANCE N°	11	AGILITE MOTRICITE	MAITRISE TECHNIQUE		
Effort	<b>1</b>	SCHEMA			Effort	<b>2</b>	SCHEMA
10 Secondes	Frappe				10 Secondes	Frappe	
Récupération	Double				10 Secondes	Frappe	
60 Secondes	Une deux				Récupération	Conduite	
Répétitions					60 Secondes	Ne pas faire	
3X	Conduite				Répétitions	Le tour des	
PAUSE	En 8				3X	Cônes	
5 minutes	Allez retour				PAUSE	Appui	
Hydratation		5 minutes	Remise				
		Hydratation	1x de				
			Chaque				
			Côté				

Effort	<b>3</b>	SCHEMA	
10 Secondes	Frappe		
Récupération	Une deux		
60 Secondes	En 1 touche		
Répétitions	Course		
3X	Conduite		
PAUSE	En 8		
5 minutes	Allez retour		
Hydratation			

Effort	<b>4</b>	SCHEMA	
10 Secondes			
Récupération	2e ballon		
60 Secondes	Frappe en		
Répétitions	2 touches		
3X	Courir		
PAUSE	Sauter la		
5 minutes	haie le +		
C'est finir	Vite		
	Appui		
	Remise		
	1x de		
	Chaque		
	Côté		



<b>VITESSE</b>		<b>CONDUITE</b>		<b>MAITRISE AERIENNE</b>
<b>CHG DE DIRECTION</b>		<b>VITESSE</b>		<b>EN MOUVEMENT</b>
<b>25 METRES</b>		<b>25 METRES</b>		<b>25 METRES</b>
<b>POSER LE PIED ENTRE</b>		<b>CONTOURNER</b>		<b>CONTOURNER</b>
<b>LES 2 PLOTS BLEUS</b>		<b>LES PLOTS JAUNES</b>		<b>LES PLOTS JAUNES</b>
				<b>TOUTES SURFACE</b>

## PARCOURS D'AGILITE MOTRICE 1

## TENNIS BALLON

## PARCOURS D'AGILITE MOTRICE 2

EFFORT

REPOS

REPETITIONS

Pendant

8 minutes

EFFORT

REPOS

REPETITIONS

20 SECONDES

2'40 secondes

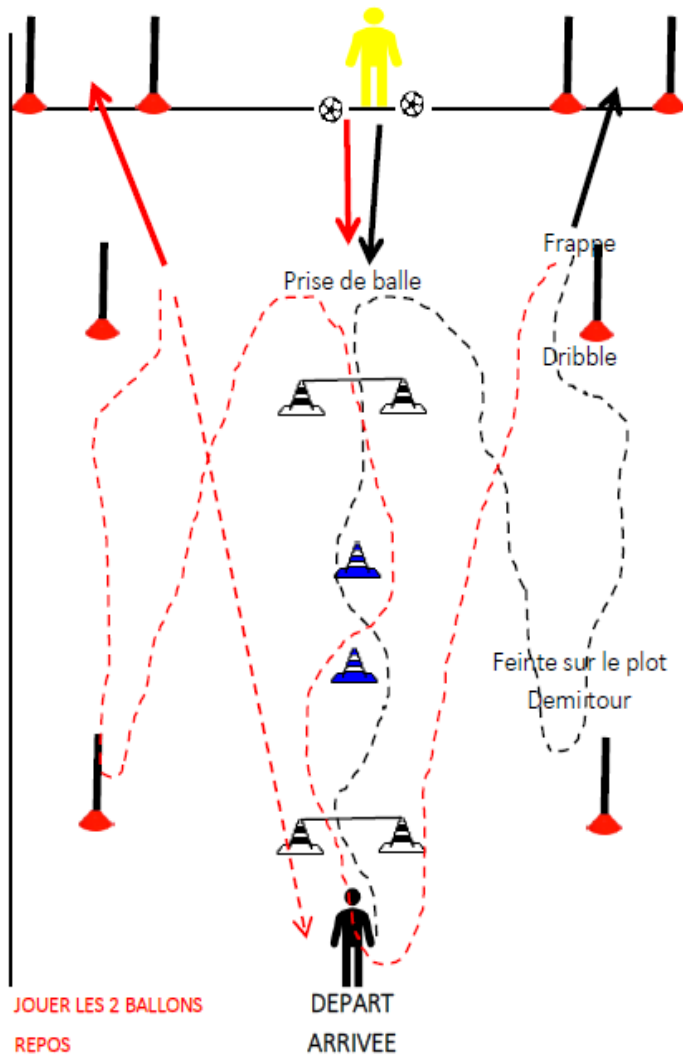
4 X

Entre les 2 parcours

20 SECONDES

2'40 secondes

4 X

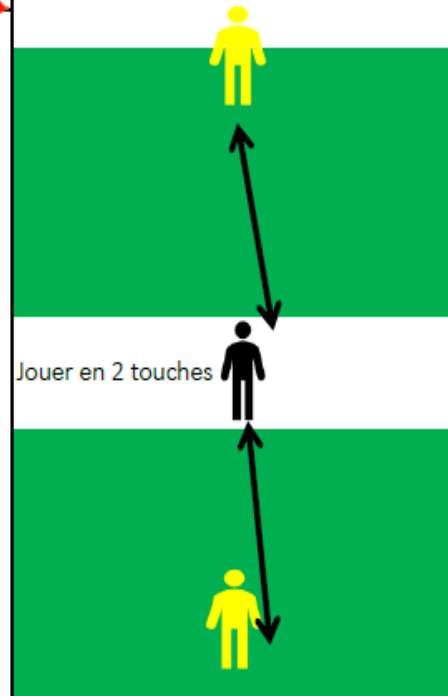


JOUER LES 2 BALLONS

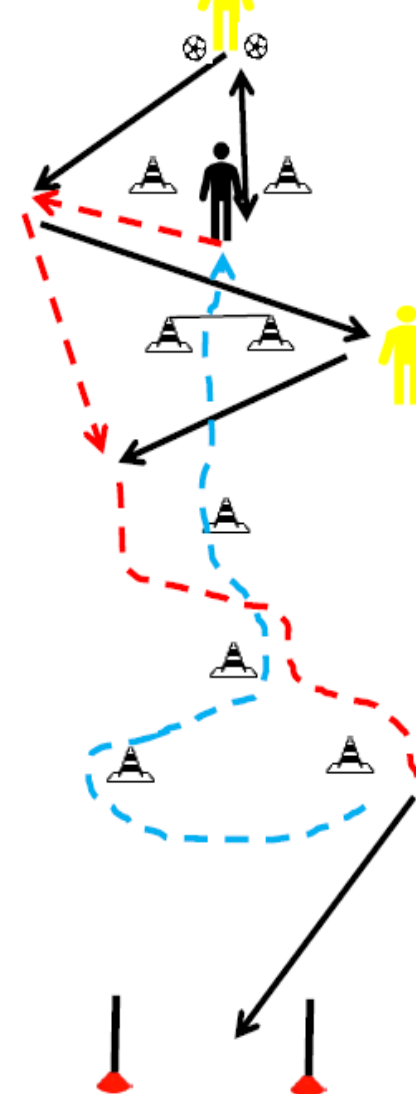
REPOS

2 Minutes 40 secondes

Faire 4 répétitions



ON joue 4 ballons de suite au tennis ballon  
Puis pause et on reprend etc.....  
Pendant 8 à 10 minutes



APPUI REMISE  
DEPLACEMENT COTE  
PRISE DE BALLE

UNE DEUX

PRISE DE BALLE

CONDUITE

FRAPPE

RETOUR  
EN SLALOOM  
ET ENCHAINER  
LE SECOND BALLON

PUIS REPOS

2 minutes 40"

Faire 4 répétitions



## A

Description  
Départ  
Assis  
Ne pas s'aider des bras



DEPART ASSIS

10 mètres

## B

Description  
Départ  
Assis  
Ne pas s'aider des bras  
Mettre le skipping  
Au milieu des 10 mètres



DEPART ASSIS

SKIPPING

10 mètres

## C

Description  
Départ  
Assis  
Ne pas s'aider des bras  
Après avoir sautez la haie  
Frappe en 1 touche



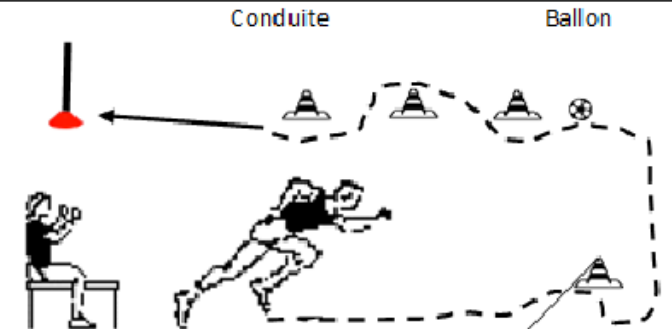
DEPART ASSIS

10 METRES

Frappe à 1 touche

## D

Description  
Départ  
Assis  
Ne pas s'aider des bras  
Après avoir sautez la haie  
Prise de balle conduite  
Frappe



DEPART ASSIS

10 METRES

Conduite

Ballon



Centre d'Expertise de la Performance



CATEGORIE	NOM	PRENOM
TESTS	TEMPS 1	TEMPS 2
VITESSE		
CONDUITE		
JONGLAGE		

Séance	
Echauffement	5
VITESSE	1
Repos	2
VITESSE	1
Repos	2
CONDUITE	1
Repos	2
CONDUITE	1
Repos	2
JONGLAGE	2
Repos	2
JONGLAGE	2
Repos	2
TENNIS BALLON	20
TOTAL	45

**2 ESSAIS TEST 5 - VITESSE 25 Mètres**

Poser le pied entre les 2 cones

**2 ESSAIS TESTS - CONDUITE - 25 Mètres**

Faire le tour des plots

**2 ESSAIS TESTS - JONGLAGE - 25 Mètres**

Faire le tour des plots

**TENNIS-BALLON**







**SEANCE MOTRICITE VITESSE**

Séance	Motricité Vitesse	Durée	Repos
1	<b>Echauffement</b>	10	3 minutes
2	<b>Vitesse</b> 4 répétitions	5	3 minutes
3	<b>Circuit 1</b> 7 minutes	10	3 minutes
4	<b>Vitesse</b> 4 répétitions	5	3 minutes
5	<b>Circuit 2</b> 7 minutes	10	3 minutes
6	<b>Vitesse</b> 4 répétitions	5	3 minutes
7	<b>Circuit 2</b> 7 minutes	10	3 minutes
8	<b>Retour au calme</b>	10	3 minutes
		65	

A la maison Avec ballon

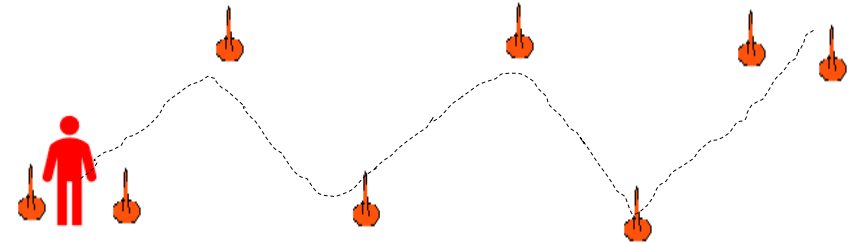
En club Pas de ballon

Miner les gestes

Respecter les règles de sécurités

Hydrater vous

**VITESSE ET CHANGEMENT DE DIRECTION**

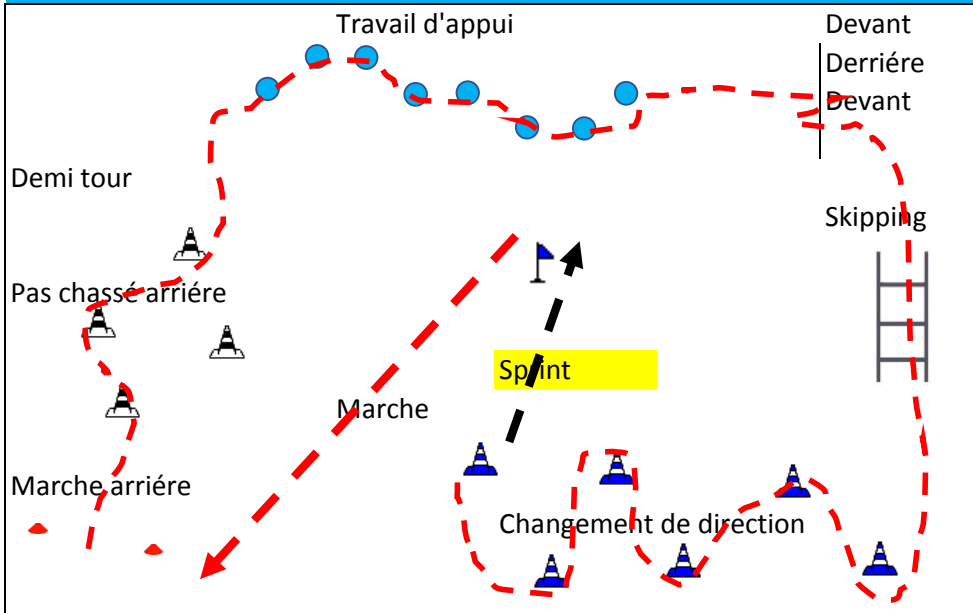


5 mètres entre les constris

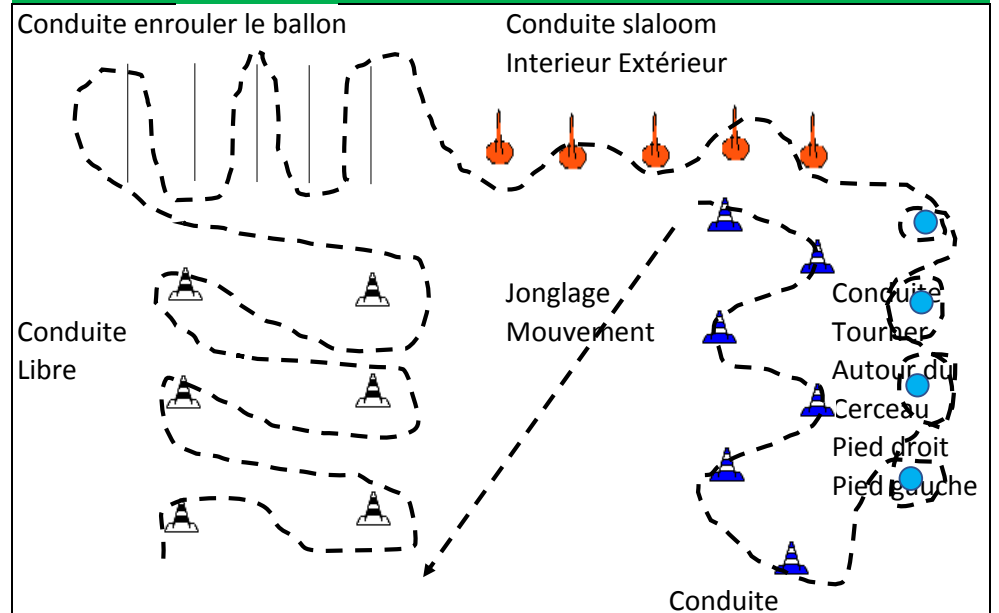
Avec et ss ballon

Effort	5 m	10 m	15 m	20 m	25 m
Repos	10s	15s	20s	25s	30s
4 répétitions	1X		1X	1X	1X
Maximum					

**CIRCUIT MOTRICITE AGILITE SANS BALLON**



**CIRCUIT MOTRICITE AGILITE AVEC BALLON**

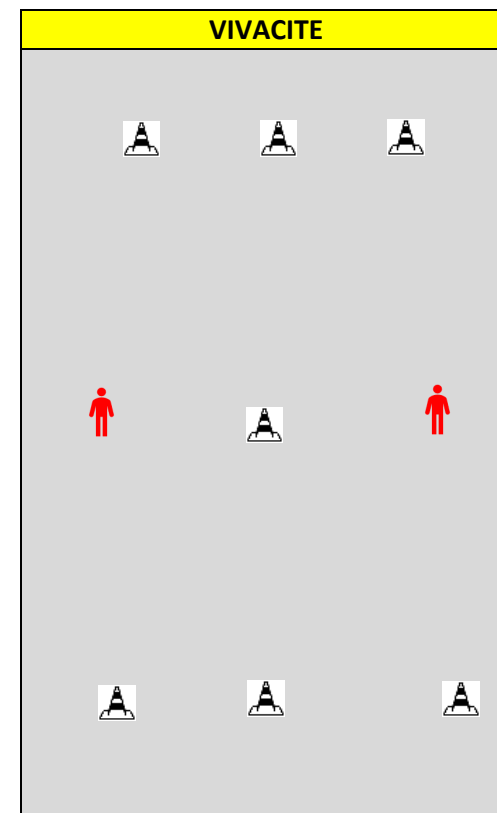


REPRISE PROGRESSIVE

SEANCE N°

2

5	Mise en train	Joueurs en autonomie									
7	<b>Jeu à la voix</b> Et couleur	Jaune vert	3 couleurs	Appeler le prénom et donner la couleur							
15	<b>Forcee</b> Repos Gainage 1'30 45"	<b>Motricité</b> Repos Agilité 1'30 45"		Etirements	Repos	<b>Forcee</b> Repos Gainage 1'30 45"	<b>Motricité</b> Repos Agilité 1'30 45"	Etirements	Repos	1'30 45"	1'30 45"
10	<b>Travail tactique</b> Sur le terrain à 8	A vide		Sortie de balle Définir et appliquer des principes de jeu							
5	<b>Vivacité</b>	Face à face		4 répétions							
10	<b>Travail tactique</b> Sur le terrain à 8			Remontée du ballon Définir et appliquer des principes de jeu							
5	<b>Vivacité</b>	Face à face		4 répétions 55 secondes entre les passages							
10	<b>Travail tactique</b> Sur le terrain à 8			Attaque placée	Ou	Attaque rapide		Définir et appliquer des principes de jeu			
10	Retour au calme			Etirements							



REPRISE PROGRESSIVE		SEANCE N°		3	3 ATELIERS DE 20'	1 ATELIER DE 10'
ATELIER 1 20 Groupe 1 Réflexion Analyse Propositions  Thèmes à définir par le coach Système de jeu Fonctionnement de l'équipe Fonctionnement du club Jour d'entrainement Etc				ATELIER 2 20 Groupe 2 Travail technique sans ballon Passe Conduite Jonglage Jeu de tête Etc Avant d'avoir le ballon Pendant Après  Organisation par ateliers Par 2 Par 4	ATELIER 3 20 Groupe 3 Travail tactique Sans ballon  Sur terrain à 8	

ATELIER 4										
Changement de rythme de direction Par 2 l'un suivant l'autre avec distance De sécurité					Changement de rythme de direction Par 2 l'un suivant l'autre avec distance De sécurité					
Bloc 1	5-25	10-20	15-30	20-40	Pause 3 minutes	Bloc 2	5m	10m	15m	20m
	Sprint	90%	90%	80%			Sprint	Sprint	Sprint	Sprint
	1X	1X	1X	1X		Repos	10s	15s	20s	25s
						Pendant 3 minutes				

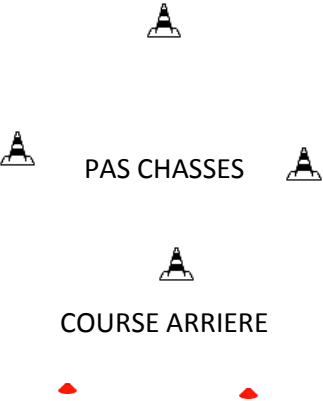
Retour au calme

ETIREMENTS

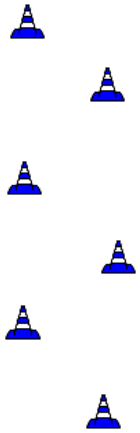
<b>REPRISE PROGRESSIVE</b>	<b>SEANCE N°</b>	<b>4</b>	<b>10 ATELIERS HTE INTENSITE</b>	<b>Penser à vous échauffer</b>
1er TOUR 10 ATELIERS DE 5-15 Effort      REPOS      REPET 5 S          15S            2 PAR ATELIERS		2e TOUR 10 ATELIERS DE 5-25 Effort      REPOS      REPET 5 S          25S            2 PAR ATELIERS		3e TOUR 10 ATELIERS DE 5-20 Effort      REPOS      REPET 5 S          20S            2 PAR ATELIERS

**ENTRE CHAQUE TOUR RECUPERER 10 Mintues**

**ATELIER 1**



**ATELIER 2**  
Vitesse



**ATELIER 3**

APPUI  
AVANT  
APPUI  
ARRIERE



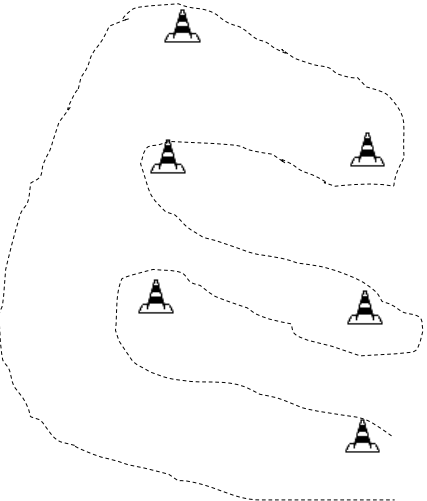
**ATELIER 4**



**ATELIER 5**



**ATELIER 6**

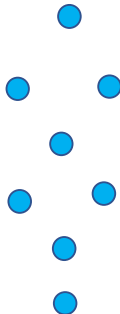


**ATELIER 7**

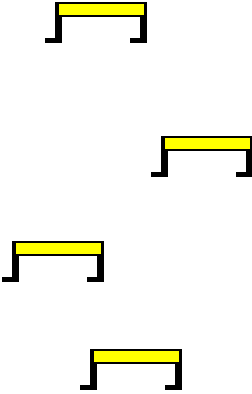


**ATELIER 8**

APPUIS  
VIVACITE



**ATELIER 9**



**ATELIER 10**  
Corde à sauter