



# **FC**FUTURES ACADEMY





VOICI L'EA SPORTS FC FUTURES ACADEMY, QUI  
VOUS PROPOSE DES EXERCICES BASÉS SUR LE JEU  
POUR UN ENTRAÎNEMENT DE BASE, OÙ NOUS  
REPRENONS LES EXERCICES DU JEU ET LES  
TRANSPOSONS DANS LA VIE RÉELLE



# NOS ENTRAÎNEURS



# UN MOT DES ENTRAÎNEURS



## GRASSROOTS PROGRAMME

*En tant qu'entraîneurs de l'UEFA, il est toujours intéressant d'observer les différentes méthodes et différents styles d'entraînement appliqués au jeu. La FC FUTURES Academy offre une opportunité unique d'apporter la compréhension du jeu et les pratiques de compétences que nous utilisons dans le monde numérique dans le monde réel. Dans le monde numérique comme dans le monde réel, tout est question d'enthousiasme, de pratique de nouvelles compétences, de développement de la connaissance du jeu et d'engagement. En tant qu'entraîneurs, ce sont les éléments clés. En tant qu'entraîneurs, notre rôle est de rendre le football accessible et amusant, et de soutenir nos joueurs pour qu'ils développent non seulement leurs compétences, mais aussi un amour de ce beau jeu, pour la vie. Ce que nous avons fourni dans ce document sont des éléments de base pour mettre en place une session d'entraînement, mais n'ayez pas peur d'adapter et de modeler les exercices selon votre propre style pour répondre aux besoins et aux capacités de votre équipe.*

*Veillez à ce qu'ils soient mentalement et physiquement engageant.*

*Veillez à ce qu'ils soient créatifs.*

*Veillez à ce qu'ils soient amusants.*

**THE UEFA GRASSROOTS COACHES**



# TABLE DES MATIÈRES

**1** *DÉFI DU  
DRIBBLE*

**2** *PASSE DANS  
L'INTERVALLE*

**3** *LE  
LOB*

**4** *COUPS  
FRANCS*

**5** *CENTRER DANS  
LA SURFACE*

**6** *TOUJOURS  
EN MOUVEMENT*

**7** *JOUEZ*



# 1

## DÉFI DU DRIBBLE

### OBJECTIF

Le but ici est de dribbler les piquets le plus rapidement possible, de battre le défenseur et de tirer dans la surface. Cet exercice a pour but d'améliorer votre contrôle de balle rapproché. Vous travaillerez également un peu votre finition.

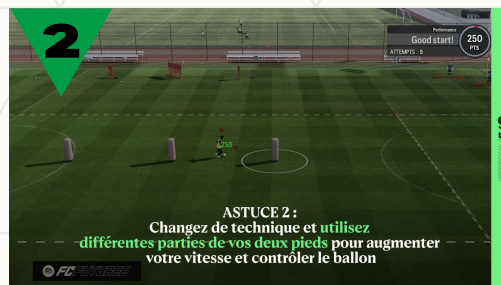
### ÉQUIPEMENT

3 cônes, mannequins ou piquets inclinés pour créer  
1 attaquant  
1 gardien  
1 ballon de football



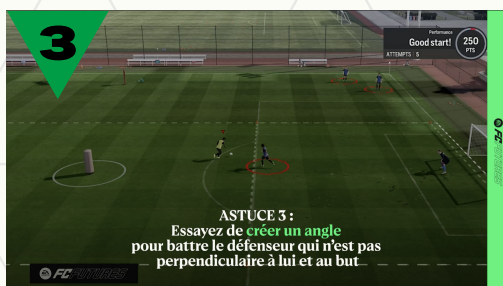
**ASTUCE 1 :**  
Dribblez avec **rapidité** vers les obstacles, utilisez un dribble pour changer de direction et contournez-les

Dribblez à un rythme soutenu vers le premier obstacle, puis faites un dribble ou changez de direction pour le contourner.



**ASTUCE 2 :**  
Changez de technique et **utilisez différentes parties de vos deux pieds** pour augmenter votre vitesse et contrôler le ballon

Utilisez différentes parties de vos deux pieds pour augmenter votre vitesse et contrôler le ballon à travers les portes. Ces petites marges peuvent faire toute la différence dans un scénario d'attaque.



**ASTUCE 3 :**  
Essayez de **créer un angle** pour battre le défenseur qui n'est pas perpendiculaire à lui et au but

Essayez de créer un angle avec le défenseur qui n'est pas directement perpendiculaire à lui et au but. Cela vous donne plus d'espace et de liberté pour battre le joueur en défense, ce qui augmente vos options d'attaque.

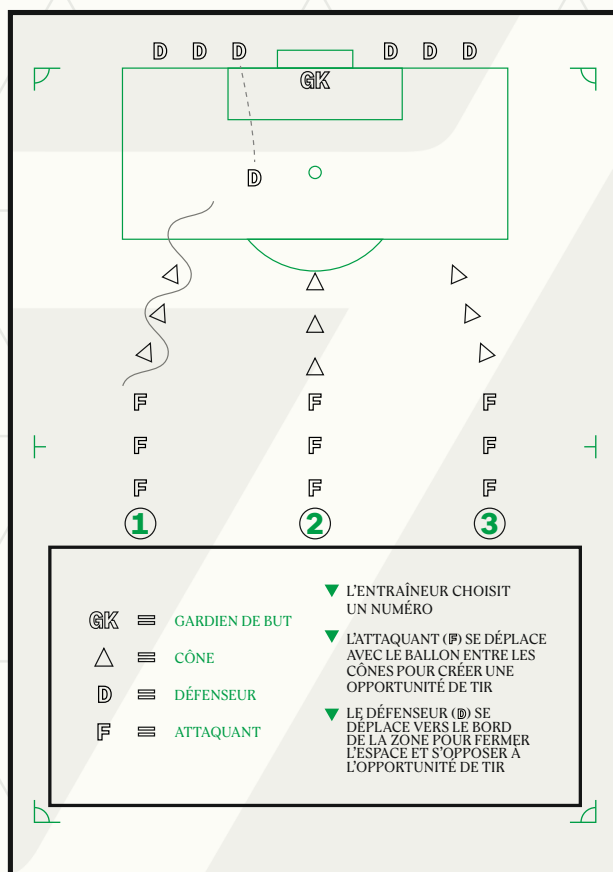


**ASTUCE 4 :**  
Frappez le ballon **en direction du but**, en essayant de viser la zone la plus proche de l'intérieur des poteaux

Frappez le ballon en direction du but, en essayant de viser la zone la plus proche de l'intérieur des poteaux. Mais dans une situation de match réel, toujours cadrer son tir donne plus d'opportunités à un coéquipier de marquer grâce à un ballon relâché ou détourné par le gardien.



GRASSROOTS PROGRAMME



### PROLONGATION DE L'EXERCICE

- ▼ Lorsque vous faites cet exercice avec votre classe ou vos coéquipiers, vous pouvez mettre en place plusieurs zones d'exercice. Vous pouvez également les faire commencer dans des zones différentes, à gauche et à droite du but et pas seulement au centre, ce qui permet de changer d'angle et d'ajouter de la difficulté.
- ▼ L'idéal est de placer les cônes sur une zone de 8 à 10 mètres. Vous pouvez allonger ou raccourcir cette zone en fonction de l'âge et du niveau des joueurs.
- ▼ N'oubliez pas d'alterner les gardiens de but et les positions de départ, ainsi que les défenseurs et les attaquants, afin que tous les joueurs puissent s'entraîner à tous les éléments de l'exercice.

## 2 PASSE DANS L'INTERVALLE

### OBJECTIF

Le but de cet exercice est de réussir à faire passer le ballon entre vous et votre coéquipier, tout en évitant les défenseurs et les obstacles. L'accent est mis ici sur la précision des passes, les mouvements sans ballon et la vision.

### ÉQUIPEMENT

4 cônes  
2 mannequins  
2 attaquants  
1 défenseur  
1 ballon de football



Lorsque vous recevez le ballon, cherchez un coéquipier et utilisez votre première touche pour créer un angle. Le défenseur aura plus de mal à l'intercepter.



Il est important pour le joueur sans ballon de toujours utiliser l'espace. Assurez-vous d'être visible pour votre coéquipier en lui donnant la possibilité de vous faire une passe et d'aider votre équipe à conserver la possession du ballon.



Si un défenseur bloque une ligne de passe, dribblez en vous éloignant de lui, pour l'attirer vers vous avec le ballon, puis repérez votre coéquipier.



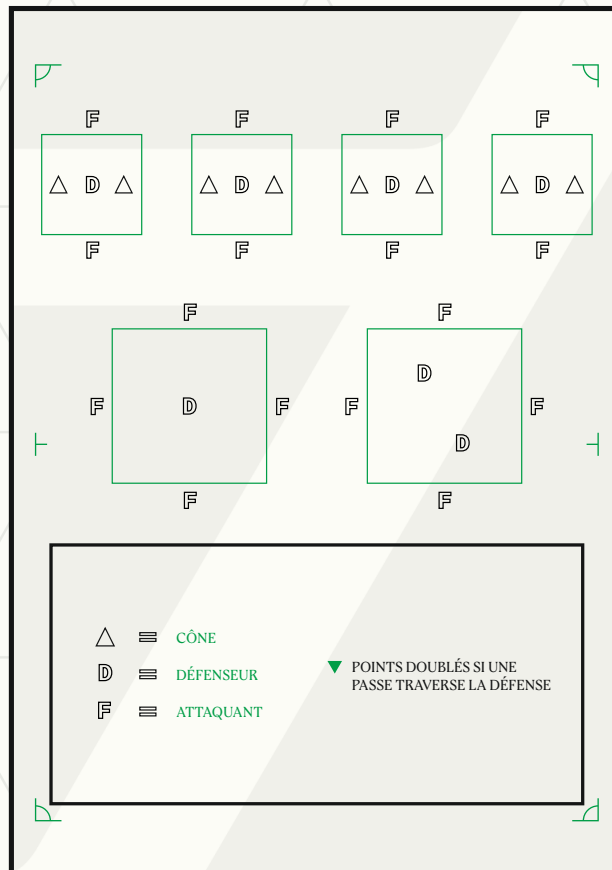
Lorsque vous faites une passe à votre coéquipier, utilisez l'intérieur de votre pied et frappez le centre du ballon pour une passe directe et précise.



GRASSROOTS PROGRAMME



## 2 PASSE DANS L'INTERVALLE



### PROLONGATION DE L'EXERCICE

- ▼ Lorsque vous faites cet exercice avec votre classe ou vos coéquipiers, si l'espace le permet, mettez en place plusieurs zones d'exercice afin de maximiser l'activité et de minimiser le nombre de joueurs qui restent debout à attendre.
- ▼ Vous pouvez également augmenter le nombre de joueurs dans une zone d'exercice.
- ▼ N'oubliez pas d'alterner les joueurs.



GRASSROOTS  
PROGRAMME

# 3 LE LOB

## OBJECTIF

L'objectif de cet exercice est d'améliorer votre finition en 1 contre 1 en utilisant le lob sous différents angles. Cela vous permettra de développer votre technique de lob dans une situation de 1 contre 1 face à un gardien.

## ÉQUIPEMENT

6 cônes pour créer des portes  
1 attaquant  
1 défenseur  
1 gardien  
1 ballon



Lorsque vous dribblez à travers les portes, concentrez-vous sur votre contrôle du ballon et votre vitesse pour garder le ballon près de vous, à l'approche du gardien.



Le timing du lob est primordial. Vous devez effectuer le lob au bon moment, en tenant compte de la position du gardien et de la distance qui vous sépare du but. Un lob effectué au moment opportun surprendra le gardien.



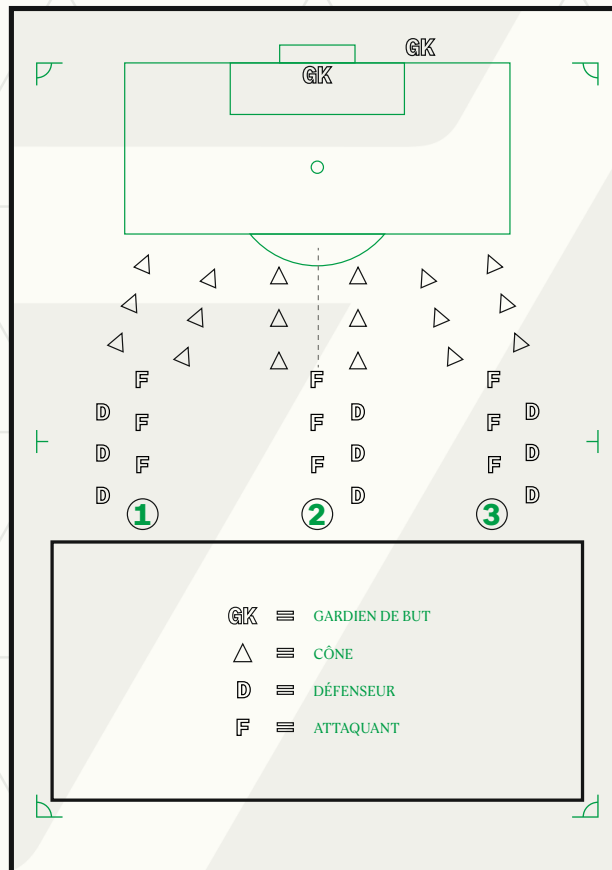
Une bonne technique est nécessaire pour exécuter un lob. Frappez la moitié inférieure du ballon de manière soignée pour le soulever afin qu'il passe par-dessus le gardien. Les lobs sont également efficaces en étant excentré si le gardien sort de sa ligne.



La confiance est essentielle. Croyez en vous et en votre capacité à exécuter le lob. Le lob est une compétence exigeante qui requiert de la confiance en soi.



# 3 LE LOB



## PROLONGATION DE L'EXERCICE

- ▼ Lorsque vous faites cet exercice avec votre classe ou vos coéquipiers, vous pouvez mettre en place 3 positions de départ.
- ▼ L'entraîneur indiquera quel groupe démarre à quel moment.
- ▼ Soyez positif, entrez dans l'espace pour créer une opportunité de tir. Décidez du moment pour effectuer le tir en fonction du mouvement du gardien de but.
- ▼ Vous pouvez également ajouter un défenseur qui tentera de récupérer le ballon lorsque l'attaquant dépasse le troisième cône.
- ▼ Vous pouvez ensuite augmenter la pression en permettant au défenseur de se précipiter sur l'attaquant pour récupérer le ballon lorsque celui-ci dépasse le deuxième cône.
- ▼ Une bonne occasion de s'entraîner aux différentes techniques de tir et de se souvenir des rebonds.
- ▼ N'oubliez pas d'alterner les joueurs entre la défense et l'attaque ainsi que de changer la position de départ afin d'optimiser l'entraînement et d'ajouter de la difficulté.



GRASSROOTS  
PROGRAMME

# 4 COUPS FRANCS

## OBJECTIF

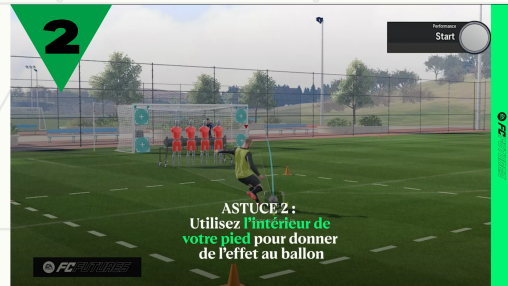
L'objectif ici est de marquer le plus grand nombre de buts possible dans différentes situations de ballon à l'arrêt. Cet exercice est conçu pour vous apprendre à marquer sous différents angles, et à améliorer votre précision, la puissance de votre tir et l'effet de la balle.

## ÉQUIPEMENT

4 mannequins ou joueurs pour créer un mur  
1 tireur de coups francs  
1 gardien  
1 ballon



Lorsque vous tirez un coup franc, visez une partie spécifique des cages, comme la lucarne. En vous concentrant sur une zone particulière vous augmentez vos chances de marquer.



Pour donner de l'effet au ballon lors d'un coup franc, frappez-le avec l'intérieur de votre pied. Cette partie du pied a une plus grande surface, ce qui permet une meilleure rotation du ballon lors du tir.



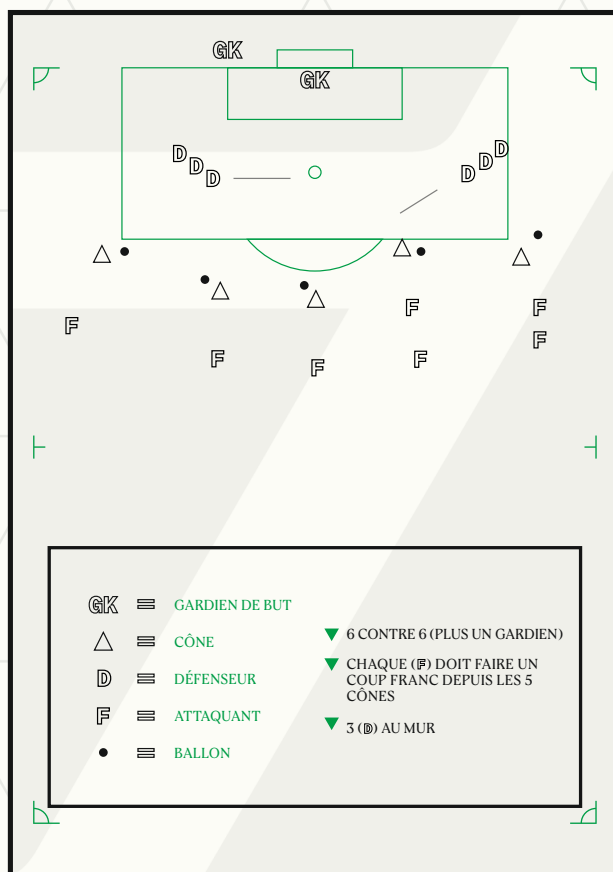
Pour mieux soulever le ballon lors d'un coup franc, frappez la partie inférieure. Cela crée une meilleure inclinaison du ballon, ce qui vous aidera à tirer par-dessus le mur.



Une autre façon surprenante de tirer est d'effectuer un tir à ras de terre sous le mur. Cette technique peut être efficace car le gardien ne s'attend pas à cette option.



# 4 COUPS FRANCS



## PROLONGATION DE L'EXERCICE

- ▼ Lorsque vous faites cet exercice avec votre classe ou vos coéquipiers, vous pouvez mettre en place deux zones de buts ou avoir plusieurs points de départ.
- ▼ Vous pouvez également ajouter un peu de compétition en séparant les équipes en deux afin de voir quelle équipe marque le plus de points.
- ▼ N'oubliez pas d'alterner les gardiens, et de faire relayer les joueurs au mur (si vous n'avez pas de mannequins) et au poste de tireur de coups francs.



GRASSROOTS PROGRAMME



FC FUTURES

# 5 CENTRER DANS LA SURFACE

## OBJECTIF

L'objectif est que l'ailier ou le joueur de couloir (qui peut être un arrière latéral) utilise bien la largeur puis centre en envoyant le ballon dans la surface de réparation pour le buteur.

Du point de vue de l'ailier, il s'agit de progresser avec le ballon et d'effectuer un centre décisif en mouvement. Quant au buteur, effectuer des courses pour exploiter l'espace libre et trouver la cible.

## ÉQUIPEMENT

- 2 cônes pour marquer la ligne large
- 1 ailier
- 1 buteur
- 1 ballon de football



Il est important d'avoir une bonne première touche, car cela permet de créer l'angle de passe le plus efficace et de jouer le ballon le plus précisément possi.



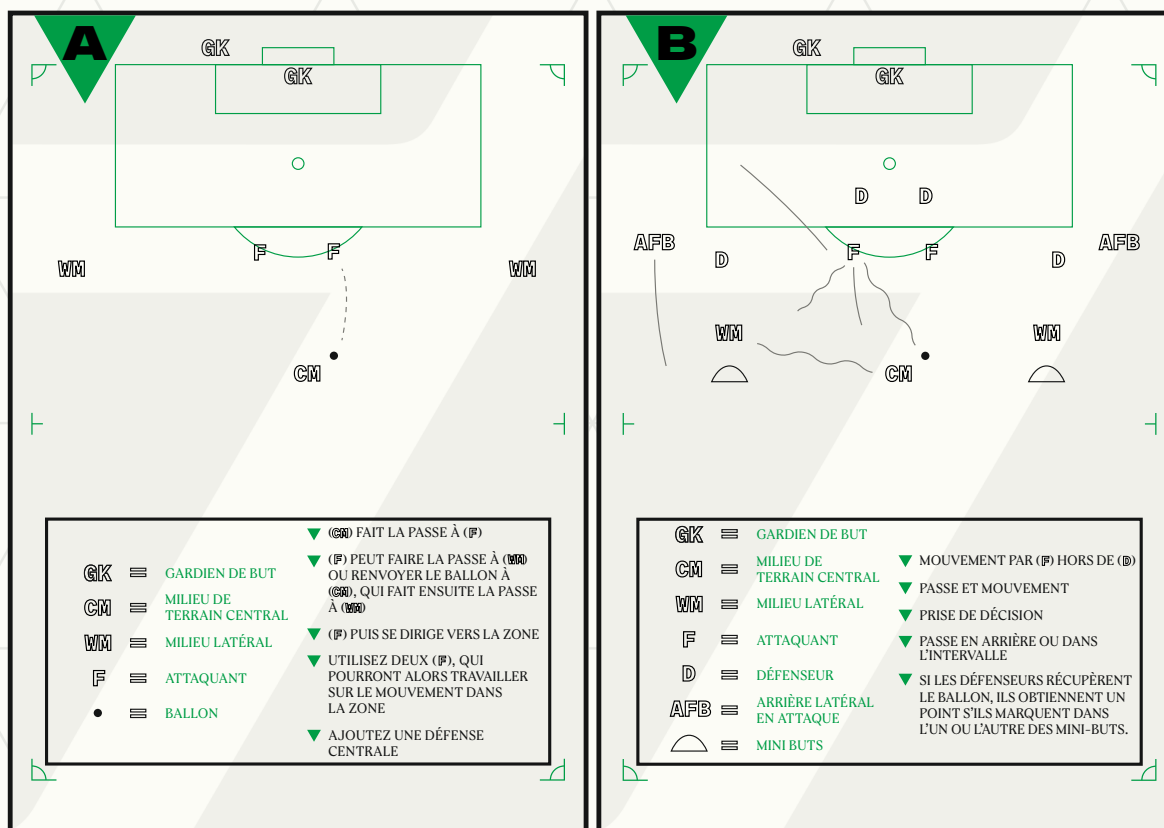
Veillez à garder la tête levée lorsque vous faites une passe à votre coéquipier. Cela permet d'améliorer la précision et le timing de la passe.



En tant que buteur, le positionnement et le déplacement sont des éléments importants du jeu à prendre en compte. Ils contribuent à créer des occasions pour que vous et vos coéquipiers puisse marquer.



# 5 CENTRER DANS LA SURFACE



## PROLONGATION DE L'EXERCICE

- ▼ Il s'agit d'un très bon entraînement d'équipe à faire avec votre classe ou votre équipe en ajoutant des joueurs et de la difficulté.
- ▼ Vous pouvez par exemple avoir 2 attaquants et 4 milieux de terrain avec les arrières latéraux qui se projettent en attaque. Le milieu de terrain central joue en direction de l'attaquant, qui peut faire une passe en retrait au milieu de terrain central ou à un milieu latéral, ce qui permet alors de faire une passe en arrière pour que l'arrière latéral puisse centrer ou que le milieu de terrain central puisse jouer dans l'espace entre le défenseur central et l'arrière latéral en défense.
- ▼ Il est possible de donner aux défenseurs une cible à qui faire une passe lorsqu'ils prennent possession du ballon. Soyez créatifs, il y a beaucoup de choses à pratiquer. N'oubliez pas d'alterner les joueurs pour qu'ils acquièrent une expérience variée.



# 6 TOUJOURS EN MOUVEMENT

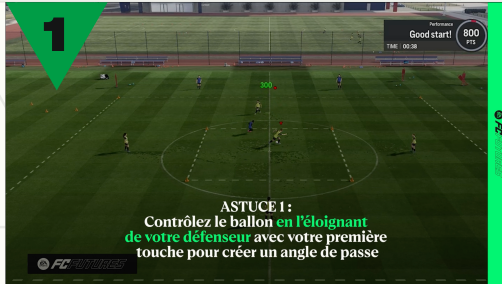
## OBJECTIF

L'objectif de cet exercice est de réussir à passer le ballon à son coéquipier, tout en le gardant à l'écart des défenseurs.

Cet exercice est conçu pour améliorer la précision des passes, le contrôle du ballon et la perception de l'espace.

## ÉQUIPEMENT

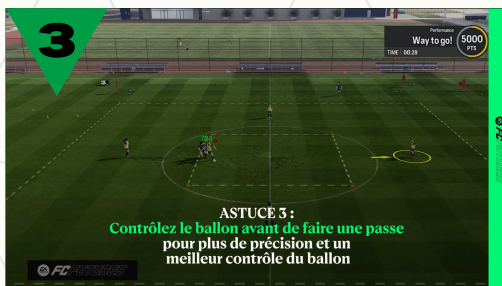
5 attaquants  
4 cônes  
2 défenseurs



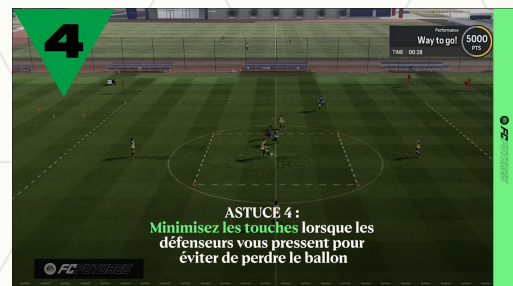
Contrôlez le ballon en l'éloignant du défenseur avec votre première touche pour créer un angle de passe entre vous et votre coéquipier. Cela permet d'assurer la précision et d'identifier la bonne direction pour jouer la balle.



Trouvez l'espace libre et positionnez-vous sur une ligne visible pour donner à vos coéquipiers une option de passe. Cela permet de conserver la possession du ballon et de créer des opportunités d'attaque lors d'un match.



Contrôlez le ballon et trouvez l'espace nécessaire pour créer un angle de passe à votre coéquipier. Contrôler le ballon avant de passer crée de l'espace maximale la précision ainsi que l'efficacité des passes. Si l'espace et l'angle le permettent, vous pouvez également effectuer une passe en une touche.

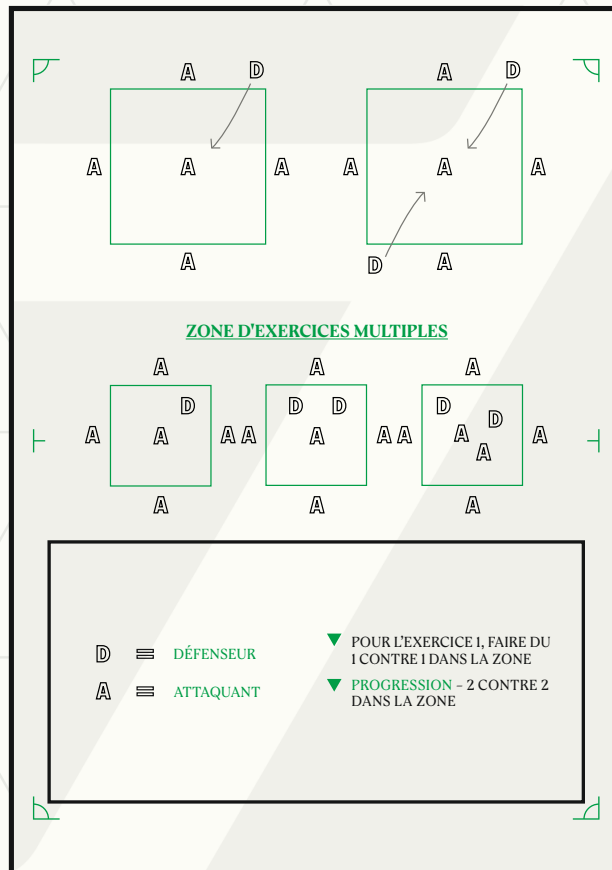


Minimisez vos touches lorsque les défenseurs vous pressent. Essayez de passer rapidement le ballon pour éviter de le perdre et de permettre à l'adversaire de contre-attaquer.





# 6 TOUJOURS EN MOUVEMENT



## PROLONGATION DE L'EXERCICE

- ▼ L'accent est mis sur le maintien de la possession du ballon, en créant de l'espace pour permettre des mouvements vers l'avant avec le ballon, et en développant des opportunités de marquer des buts.
- ▼ Tous les joueurs de la session doivent être positifs, créer des angles pour recevoir le ballon et faire une bonne première touche pour aider à créer l'angle.
- ▼ Les joueurs travaillent leur mouvement pour trouver l'espace nécessaire pour récupérer le ballon, en se concentrant sur la vitesse du ballon et sur la phase de jeu suivante.
- ▼ Les défenseurs peuvent faire pression, ce qui donne plus d'importance à la connaissance de l'espace et à la prise de décision.
- ▼ Lors de l'entraînement en équipe, vous pouvez utiliser plusieurs zones d'exercice pour vous assurer que tous les joueurs sont impliqués. Si vous utilisez plusieurs zones d'exercice, vous pouvez changer la difficulté dans chaque zone pour répondre aux besoins des joueurs.
- ▼ Vous pouvez également augmenter le nombre d'attaquants pour faire du 2 contre 2 dans la zone.



# 7 JOUEZ

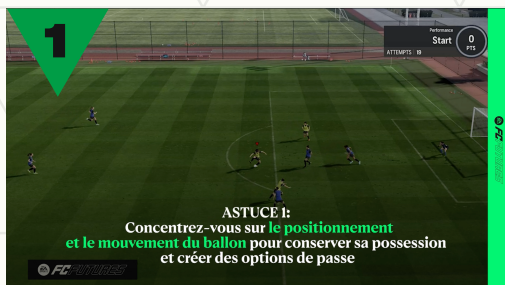
## OBJECTIF

L'objectif de cet entraînement est de mettre en pratique les compétences acquises et de les appliquer à une situation de match.

Nous rassemblons les passes, les déplacements avec le ballon, les dribbles et la finition, qui sont tous des éléments clés du jeu.

## ÉQUIPEMENT

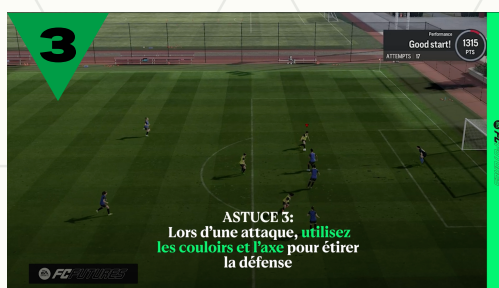
7 attaquants  
6 défenseurs  
1 gardien  
1 ballon



Le positionnement et le mouvement du ballon sont des compétences clés à utiliser en situation de jeu. Cela crée plus d'options de passes pour vos coéquipiers et vous aide à conserver la possession du ballon.



Les dribbles ou les changements de rythme sont un moyen efficace de contourner votre défenseur et de créer une occasion de faire une passe ou de marquer.

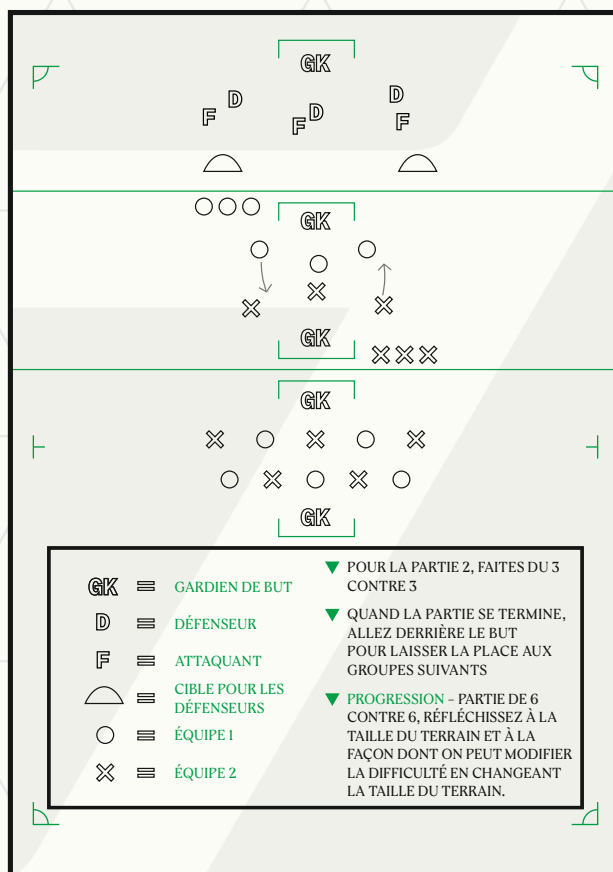


Lorsque vous attaquez proche de la surface de réparation, utilisez une combinaison d'attaque excentrée et d'attaque centrale, car cela permet d'étirer la défense et de créer plus d'occasions de marquer.



GRASSROOTS PROGRAMME

# 7 JOUEZ



## PROLONGATION DE L'EXERCICE

- ▼ Lorsque vous vous entraînez avec vos amis, ou pendant l'entraînement, veillez à donner un objectif aux défenseurs. Ainsi, lorsqu'ils récupèrent le ballon, leur objectif peut être de faire une passe à un coéquipier cible ou d'avancer vers un but.
- ▼ Vous pouvez également faire de cet exercice une partie en 5 contre 5 ou 6 contre 6.
- ▼ Une autre option serait d'avoir 2 ensembles de 3 contre 3 jouant « par vagues » les uns contre les autres.





# **FC FUTURES** **ACADEMY**

