FC FUTURES ACADEMY

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

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 AMBASSADEURS



FERNANDO MORIENTES
REAL MADRID
& SPAIN LEGEND



EMMA HAYES
USWNT HEAD COACH
& CHELSEA FC LEGEND



VERÓ BOQUETE
ACF FIORENTINA &
SPAIN LEGEND



GIANFRANCO ZOLA
CHELSEA FC &
ITALY LEGEND



IAN WRIGHT
PREMIER LEAGUE &
ENGLAND LEGEND



MARTA
ORLANDO PRIDE &
BRAZIL LEGEND



PATRIZIA PANICO
OLYMPIQUE LYONNAIS COACH
& ITALY LEGEND



LAURA GEORGES
OLYMPIQUE LYONNAIS
& FRENCH LEGEND



BIXENTE LIZARAZU
FRENCH LEGEND



ZICO
FC25 ICON &
BRAZIL LEGEND



SIMONE LAUDEHR
GERMAN LEGEND

EA SPORTS FC | UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

UN MOT DES ENTRAÎNEURS

UEFA 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

8 DÉFENDRE ET MARQUER

9 DÉFENSE EN SURNOMBRE

10 PASSES OBSTRUÉES

11 EXPLOITER LES ESPACES

12 EFFECTUER UNE PASSE EN PROFONDEUR

13 CENTRER DANS LA ZONE DE DANGER

14 PASSER ET CENTRER

15 ATTAQUE EN SURNOMBRE

16 VAGUES 2 CONTRE 1

17 FINITION RAPIDE

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.

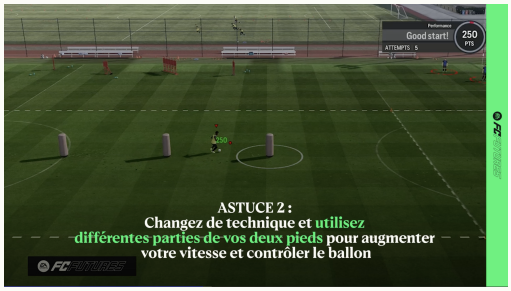
ÉQUIPEMENT

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



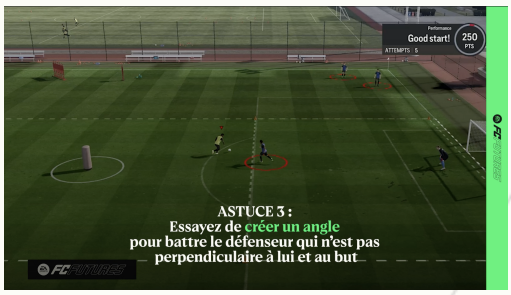
ASTUCE 1

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



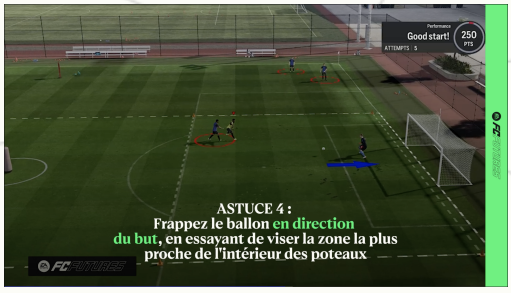
ASTUCE 2

Utilisez 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

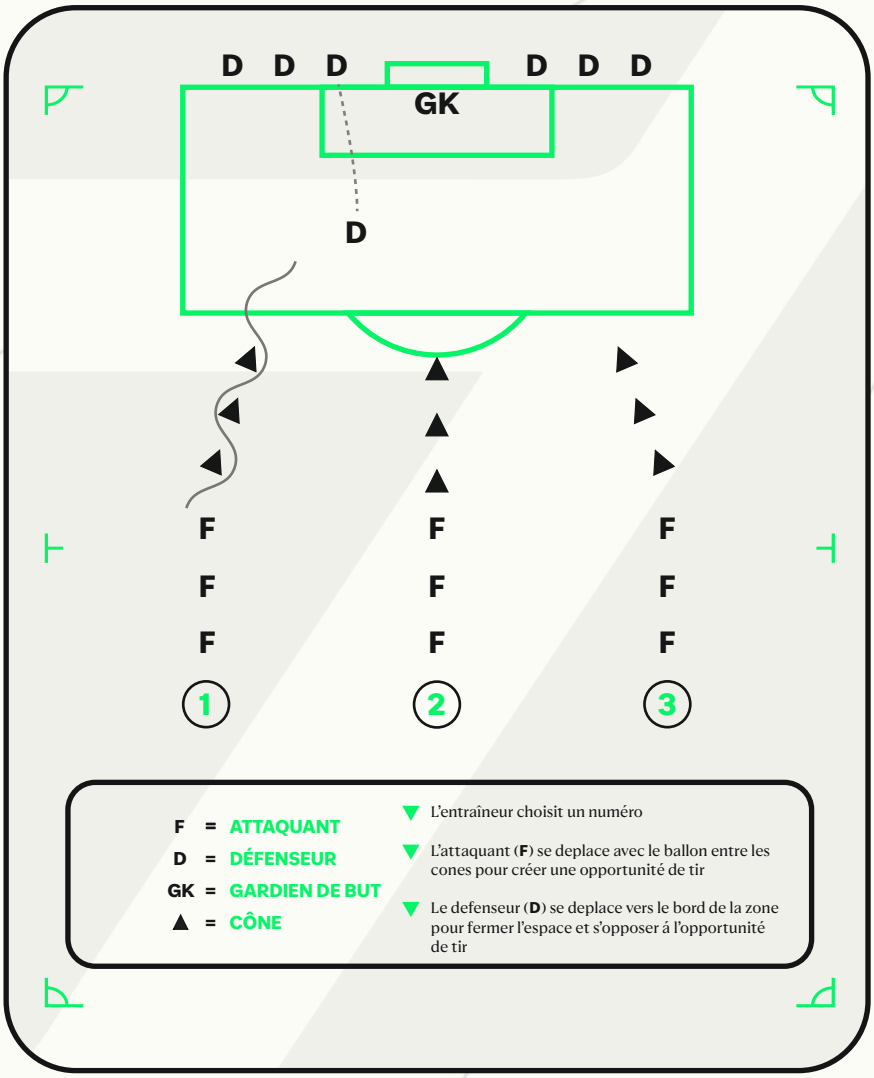
Essayez de créer un angle avec le défenseur qui n'est pas directement perpendiculaire à lui et au but. Cela vous donne plus d'espace et de liberté pour battre le joueur en défense, ce qui augmente vos options d'attaque.



ASTUCE 4

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

1 DÉFI DU DRIBBLE



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



ASTUCE 1

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.



ASTUCE 2

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.



ASTUCE 3

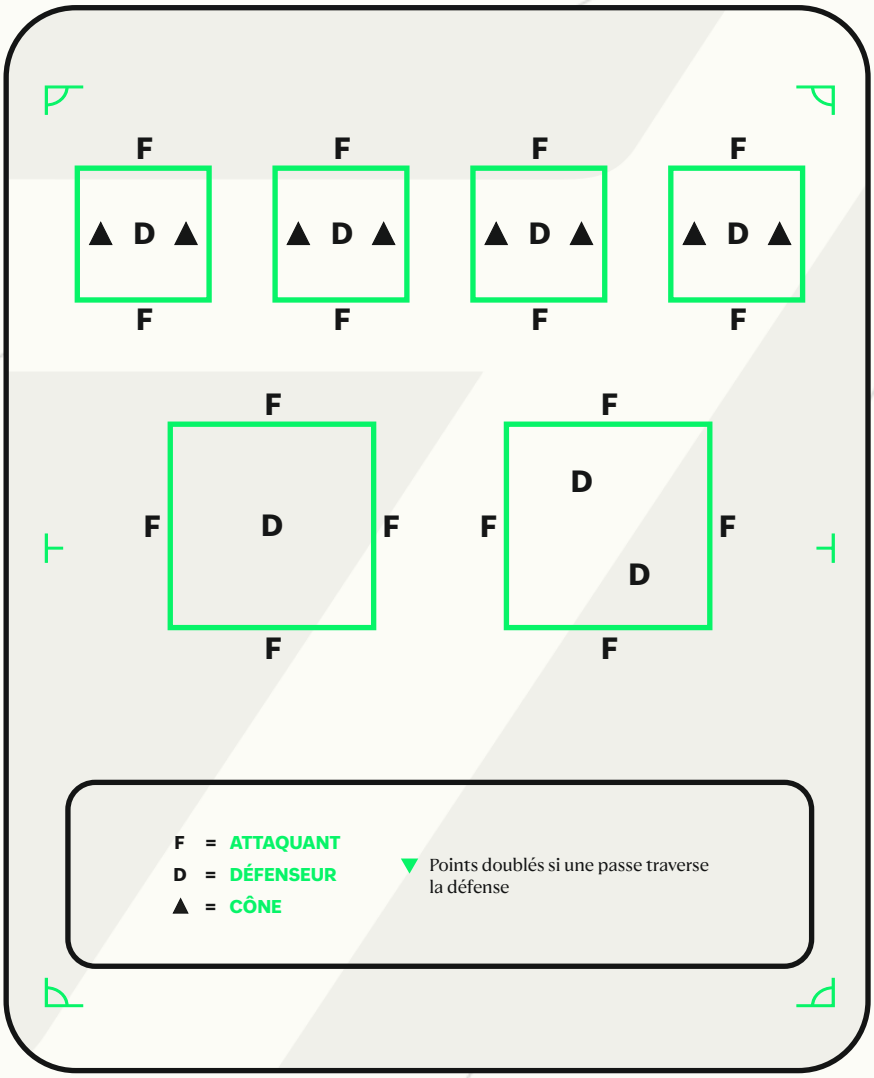
Si un défenseur bloque une ligne de passe, dribblez en vous éloignant de lui, pour l'attirer vers vous avec le ballon, puis repérez votre coéquipier.



ASTUCE 4

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.

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.

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



ASTUCE 1

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.



ASTUCE 2

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.



ASTUCE 3

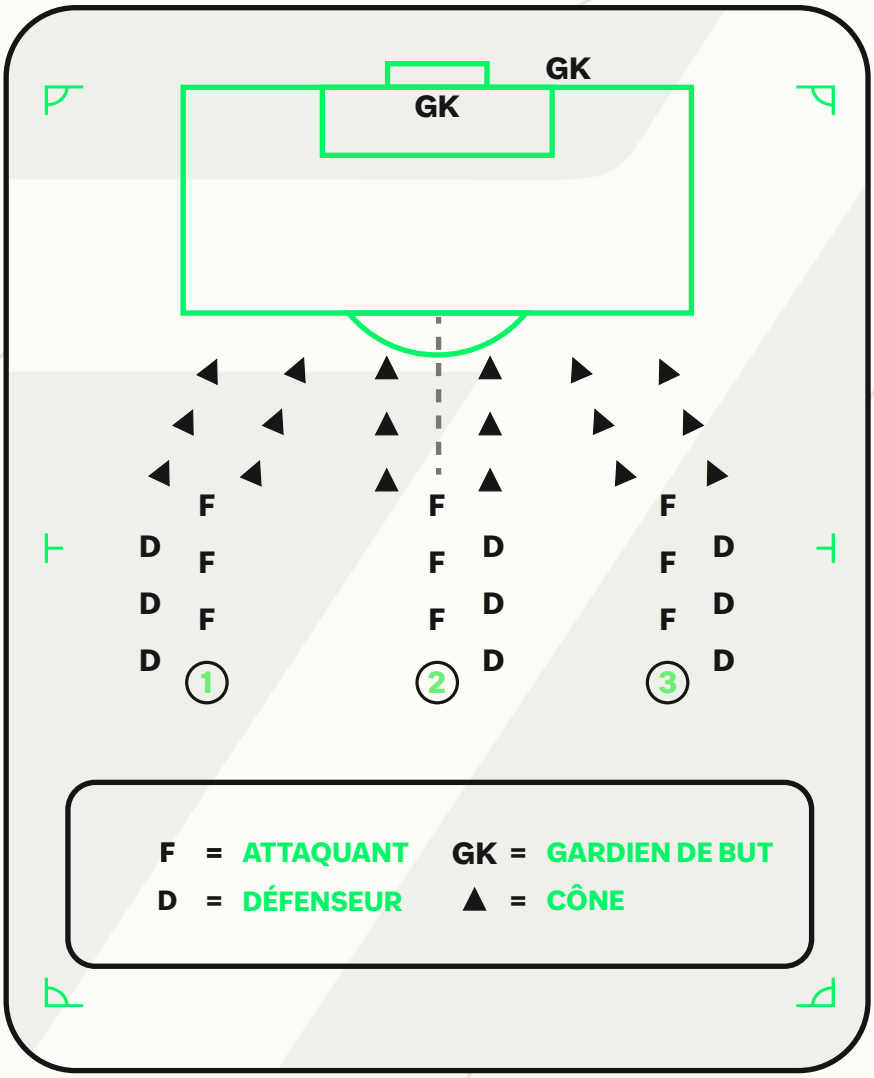
Une bonne technique est nécessaire pour exécuter un lob. Frappez la moitié inférieure du ballon de manière soignée pour le soulever afin qu'il passe par-dessus le gardien. Les lobs sont également efficaces en étant excentré si le gardien sort de sa ligne.



ASTUCE 4

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.
- ntrez 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.

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



ASTUCE 1

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.



ASTUCE 2

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.



ASTUCE 3

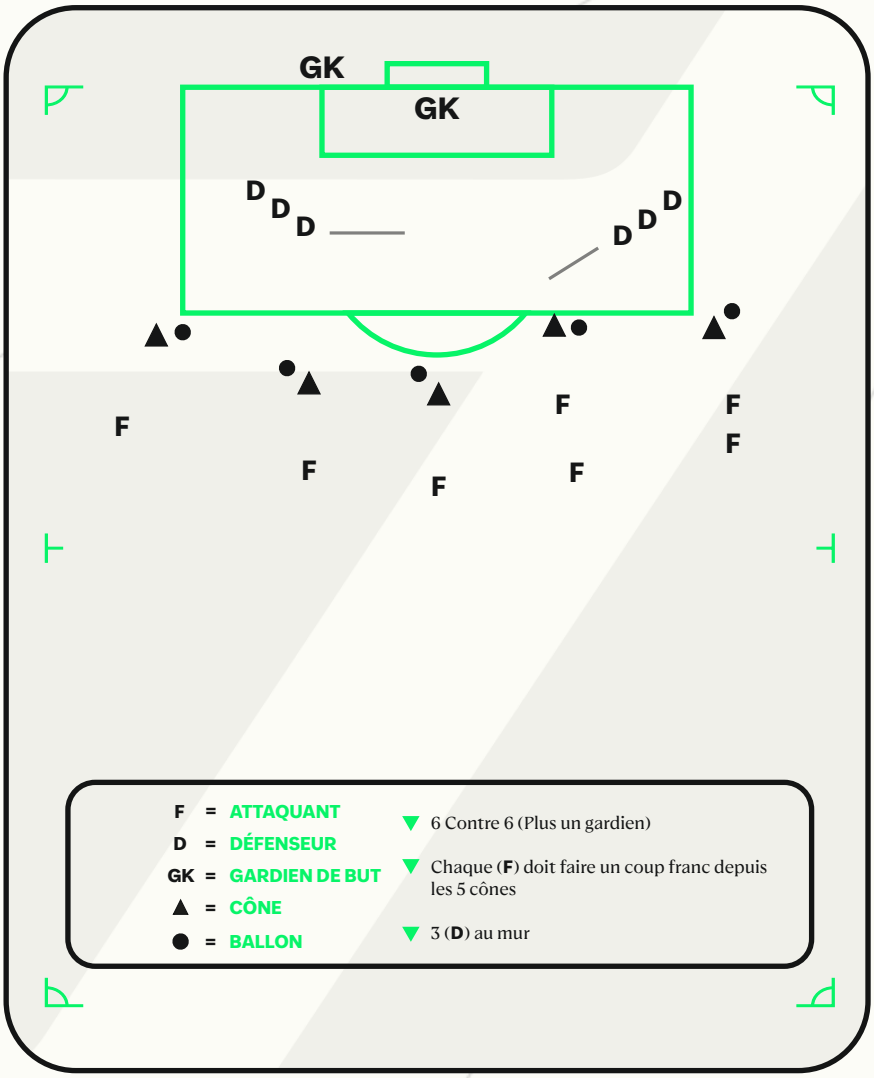
Pour mieux soulever le ballon lors d'un coup franc, frappez la partie inférieure. Cela crée une meilleure inclinaison du ballon, ce qui vous aidera à tirer par-dessus le mur.



ASTUCE 4

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.

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



ASTUCE 1

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.



ASTUCE 2

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.

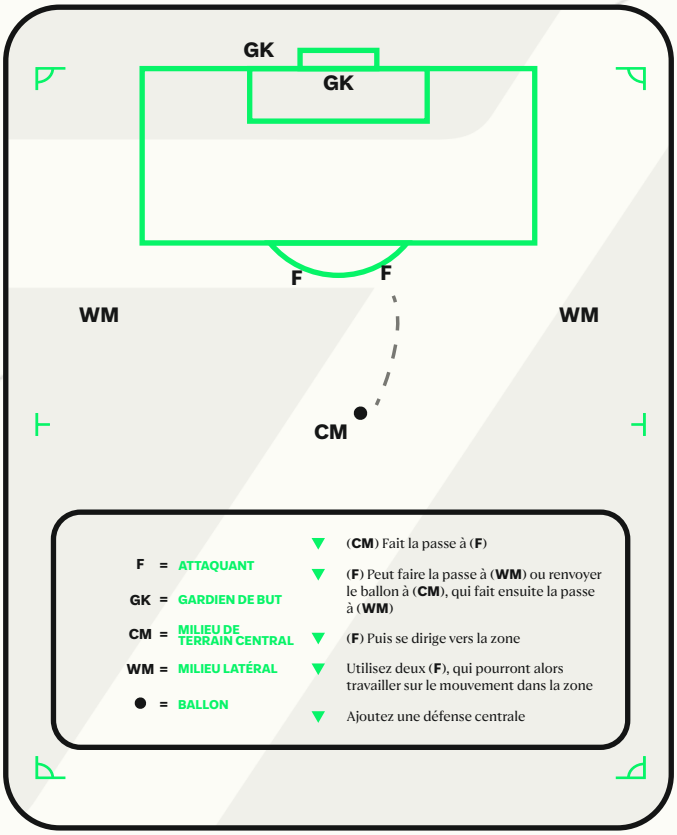


ASTUCE 3

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

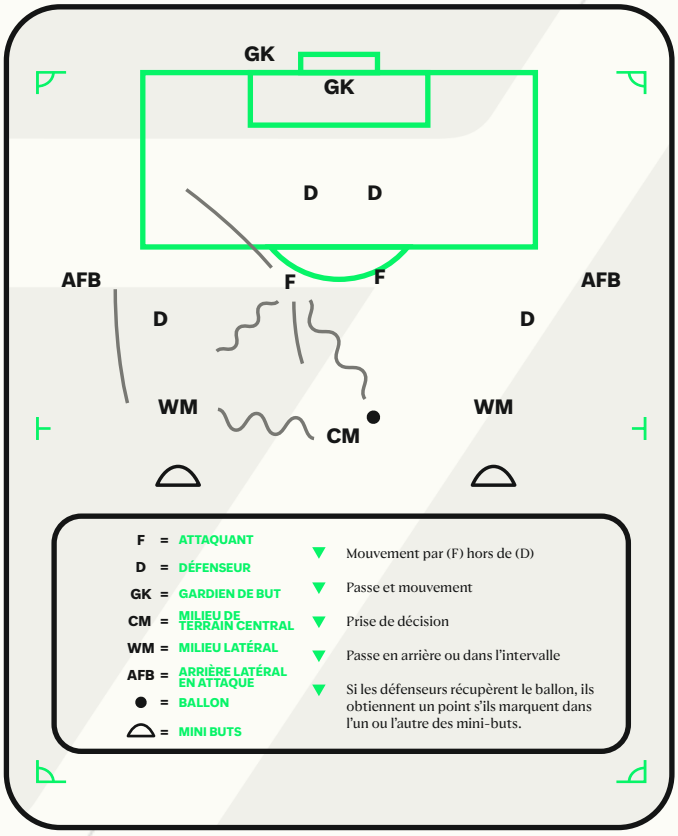
Schéma A



F = ATTAQUANT
GK = GARDIEN DE BUT
CM = MILIEU DE TERRAIN CENTRAL
WM = MILIEU LATÉRAL
● = BALLON

- (**CM**) Fait la passe à (**F**)
- (**F**) Peut faire la passe à (**WM**) ou renvoyer le ballon à (**CM**), qui fait ensuite la passe à (**WM**)
- (**F**) Puis se dirige vers la zone
- Utilisez deux (**F**), qui pourront alors travailler sur le mouvement dans la zone
- Ajoutez une défense centrale

Schéma B



F = ATTAQUANT
D = DÉFENSEUR
GK = GARDIEN DE BUT
CM = MILIEU DE TERRAIN CENTRAL
WM = MILIEU LATÉRAL
AFB = ARRIÈRE LATÉRAL EN ATTAQUE
● = BALLON
⌓ = MINI BUTS

- Mouvement par (F) hors de (D)
- Passe et mouvement
- Prise de décision
- Passe en arrière ou dans l'intervalle
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils obtiennent un point s'ils marquent dans l'un ou l'autre des mini-buts.

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



ASTUCE 1

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.



ASTUCE 2

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.



ASTUCE 3

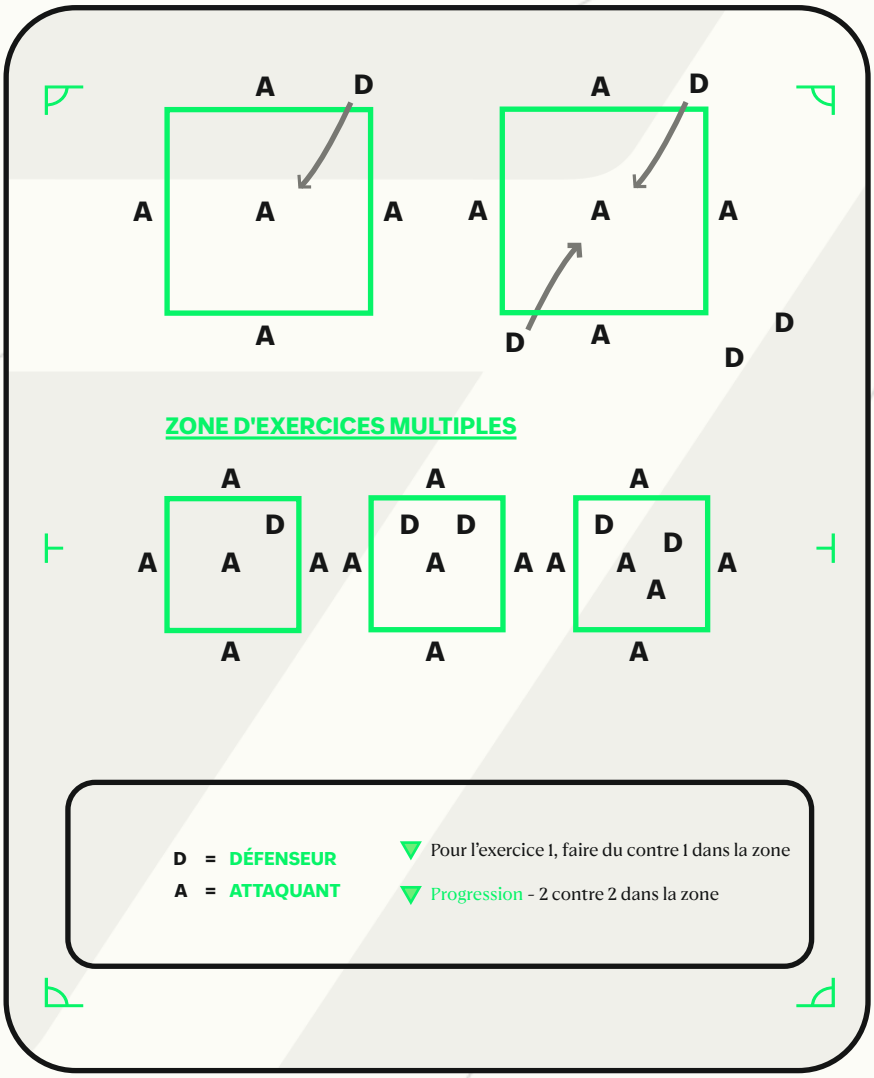
Contrôlez le ballon et trouvez l'espace nécessaire pour créer un angle de passe à votre coéquipier. Contrôler le ballon avant de le passer crée de l'espace maximise la précision ainsi que l'efficacité des passes. Si l'espace et l'angle le permettent, vous pouvez également effectuer une passe en une touche.



ASTUCE 4

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.

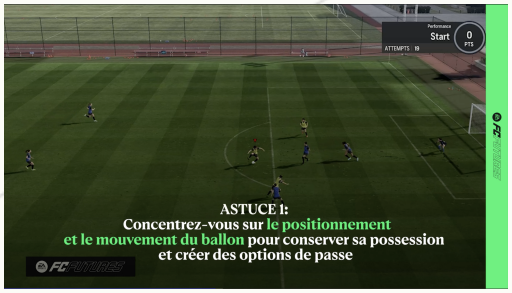
7 JOUEZ

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



ASTUCE 1

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.



ASTUCE 2

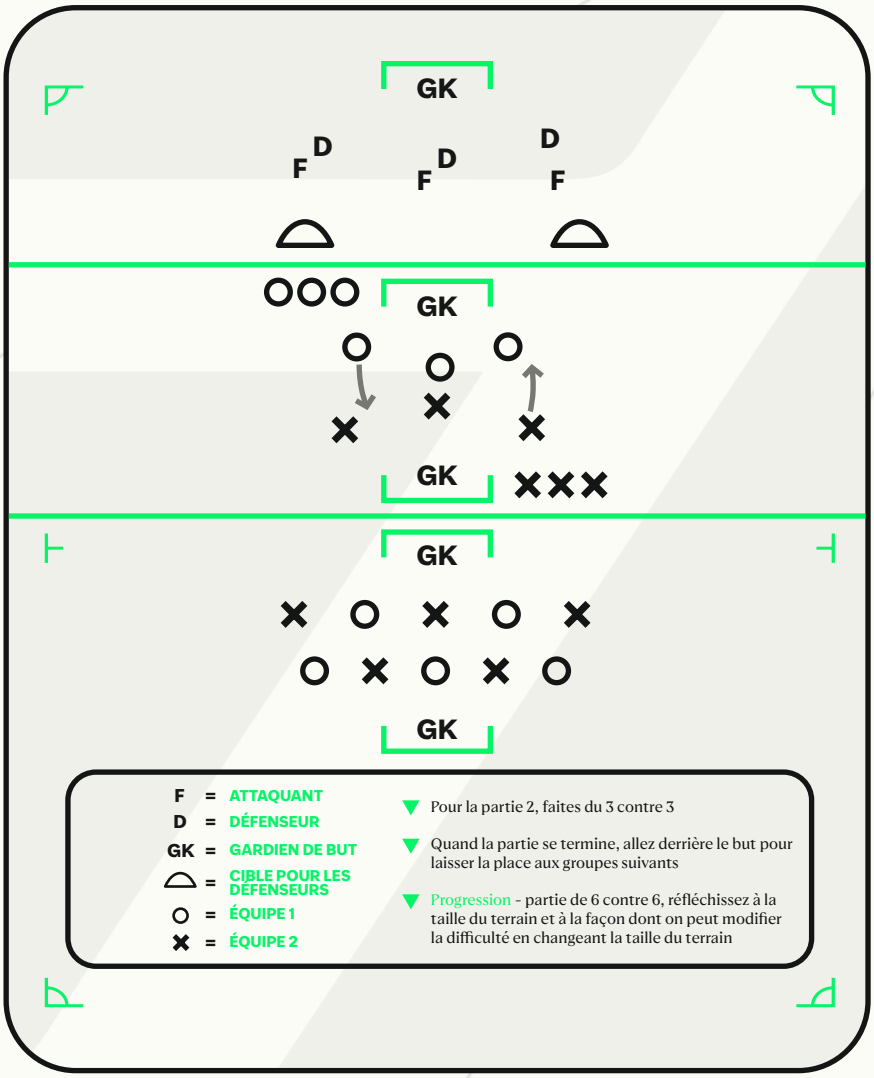
Les dribbles ou les changements de rythme sont un moyen efficace de contourner votre défenseur et de créer une occasion de faire une passe ou de marquer.



ASTUCE 3

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.

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.

8 DÉFENDRE ET MARQUER

OBJECTIF

Il développera votre capacité à défendre efficacement votre propre surface avant de récupérer le ballon et de lancer une contre-attaque. La phase qui permet de passer de la défense à l'attaque représente une grande partie du jeu moderne – cet exercice vous aide à mettre en pratique les principales caractéristiques de cette transition.

ÉQUIPEMENT

3 buts
3 attaquants
2 défenseurs
1 gardien de but
1 ballon



ASTUCE 1

Commençons par une situation de « surnombre » – trois attaquants pour deux défenseurs. La première chose à faire pour l'équipe qui défend est d'exercer une pression. Dirigez-vous vers le joueur en possession du ballon et poussez-le en touche si vous le pouvez.



ASTUCE 2

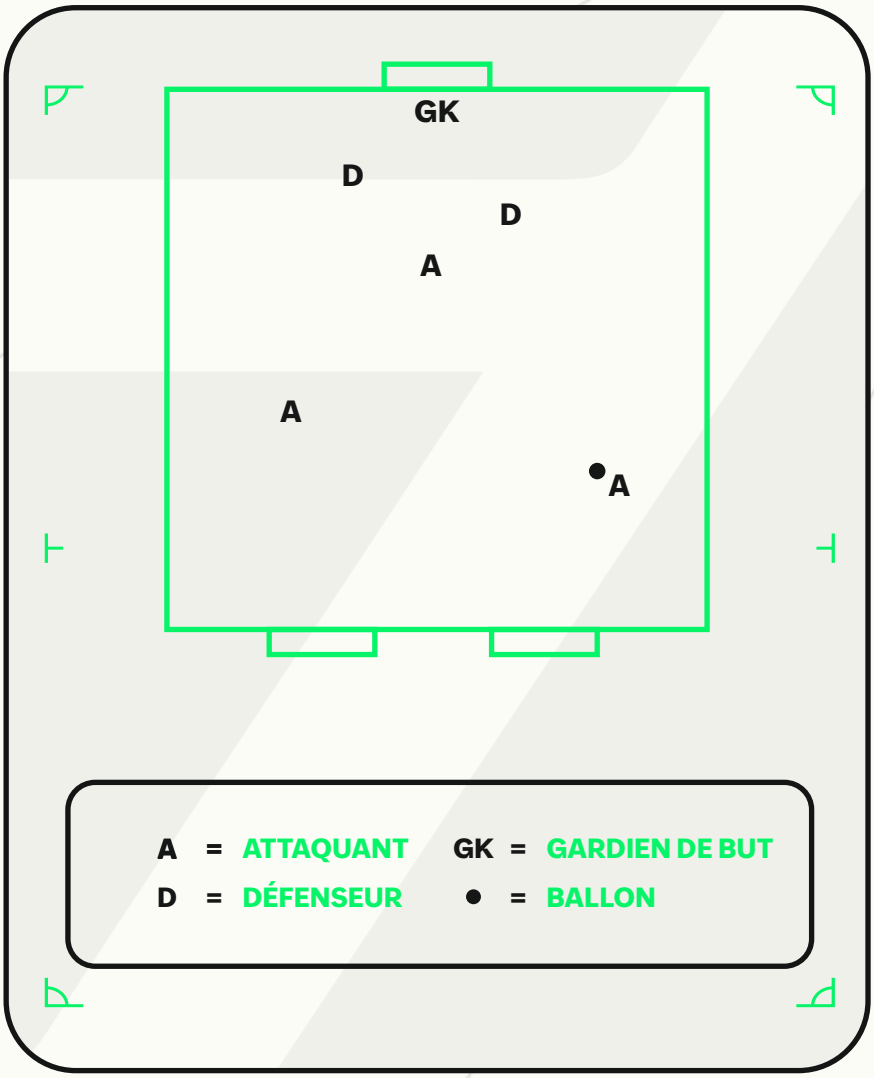
Perturbez le rythme des attaquants en effectuant des tacles au bon moment ou en interceptant des passes qui manquent de puissance, mais évitez de trop vous engager et de vous éloignez de votre position. Choisissez le bon moment pour récupérer le ballon.



ASTUCE 3

Maintenant que vous avez récupéré le ballon, soyez constructif. Dribblez pour vous éloignez de la pression exercée et essayez de marquer dans l'un des mini-buts. Effectuez une passe simple si nécessaire.

8 DÉFENDRE ET MARQUER



PROLONGATION DE L'EXERCICE

- Augmentez le nombre de joueurs.
- N'oubliez pas de faire tourner les joueurs.
- Optez pour un match avec un nombre de joueurs restreint.

9 DÉFENSE EN SURNOMBRE

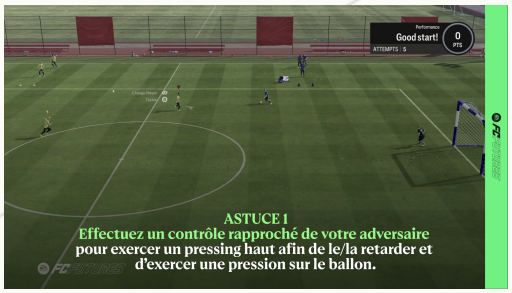
OBJECTIF

Dans cet exercice, nous allons vous montrer comment travailler avec vos coéquipiers pour retarder un adversaire, exercer une pression et finalement récupérer le ballon pour lancer une contre-attaque.

Commençons avec deux attaquants qui tentent de marquer contre un défenseur. Au fur et à mesure que l'exercice progresse, nous ajouterons des joueurs des deux côtés.

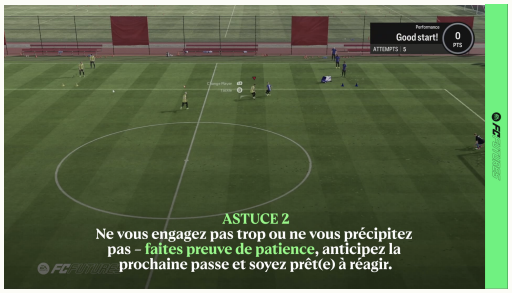
ÉQUIPEMENT

4 attaquants
3 défenseurs
2 gardiens de but
2 buts
1 ballon



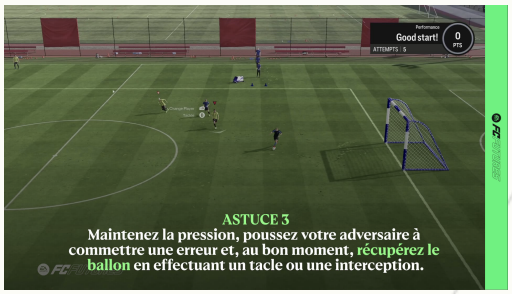
ASTUCE 1

La clé de cet exercice est la position et l'organisation. Approchez-vous rapidement du ballon pour créer un pressing haut afin de retarder l'adversaire et de le mettre sous pression.



ASTUCE 2

Maintenant que vous êtes en position et que vous exercez une pression, ne la relâchez pas en vous engageant outre mesure ou en cherchant à aller vers l'avant. Faites preuve de patience, anticipez la prochaine passe et soyez prêt à réagir.



ASTUCE 3

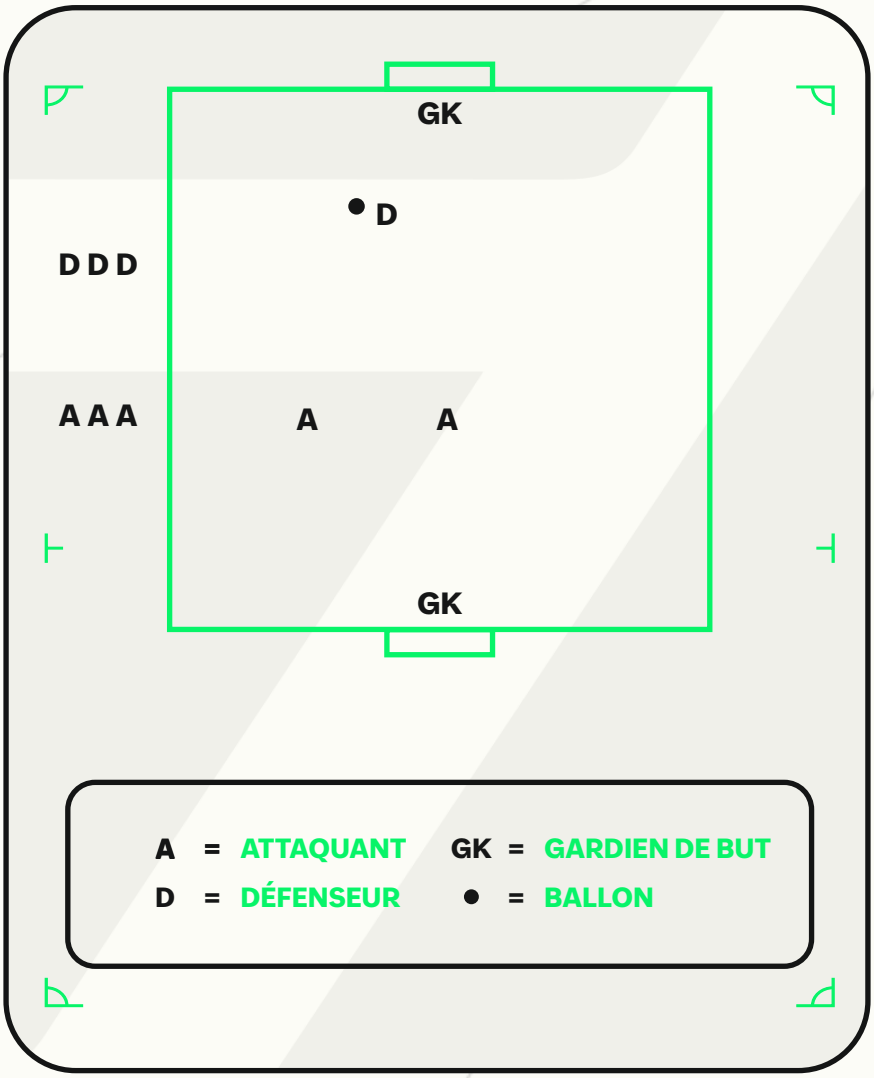
Avec ses options limitées, l'adversaire en possession du ballon est plus susceptible de commettre une erreur. C'est à ce moment-là que vous pouvez le pousser à la faute et avoir la possibilité de récupérer le ballon.



ASTUCE 4

Maintenant que vous avez pris possession du ballon, il est temps de contre-attaquer. Soyez constructif, tirez ou passez le ballon à votre coéquipier qui est peut-être mieux placé pour tirer.

9 DÉFENSE EN SURNOMBRE



PROLONGATION DE L'EXERCICE

- Augmentez le nombre de joueurs.
- N'oubliez pas de faire tourner les joueurs.
- Optez pour un match avec un nombre de joueurs restreint.

10 PASSES OBSTRUÉES

OBJECTIF

L'objectif consiste à conserver la possession du ballon lorsque la ligne de passe est bloquée en utilisant une variété de techniques de passes.
La clé pour les deux joueurs, avec et sans le ballon, est de continuer à se déplacer pour créer de l'espace et avoir de nouveaux angles de passe.

ÉQUIPEMENT

5 mannequins
4 cônes
2 attaquants
1 défenseur
1 ballon



ASTUCE 1

Commencez par lever la tête pour scanner la zone afin d'évaluer la position de votre coéquipier et de votre adversaire. Il est important pour le joueur sans ballon de se déplacer dans l'espace pour ouvrir la ligne de passe.



ASTUCE 2

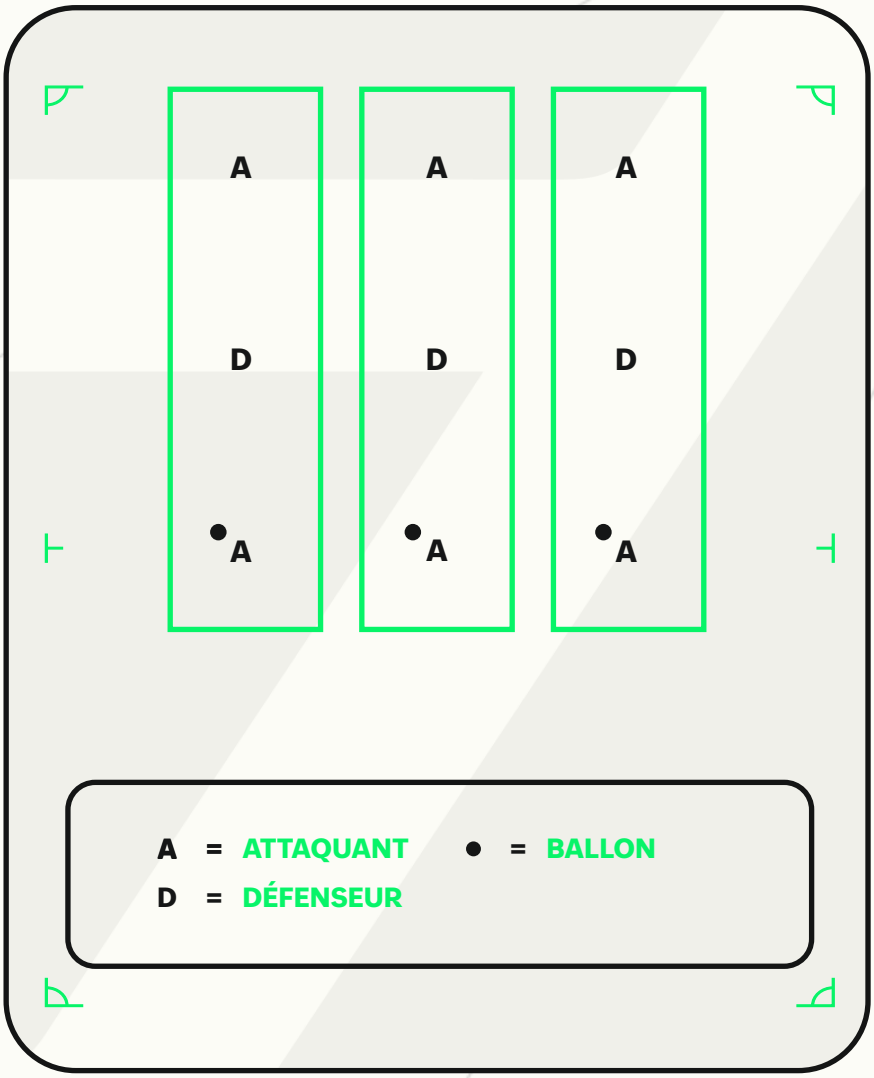
Décidez quel type de passe est le plus susceptible d'atteindre votre coéquipier. L'option la plus simple est souvent la meilleure. Utilisez une ou deux touches de balle pour éviter la pression en déplaçant le ballon rapidement et utilisez les deux pieds pour ajouter de la variété.



ASTUCE 3

Dès que vous avez fait la passe à votre coéquipier, déplacez-vous dans l'espace pour créer un angle afin de récupérer à nouveau le ballon. Lorsque vous le récupérez, effectuez une bonne première touche avec l'intérieur de votre pied pour ouvrir le jeu.

10 PASSES OBSTRUÉES



PROLONGATION DE L'EXERCICE

- Optez pour plusieurs zones qui opèrent en parallèle.
- Ajoutez des mannequins / des obstacles ou des joueurs pour augmenter la difficulté.
- Rétrécissez la zone de jeu.
- N'oubliez pas de faire tourner les joueurs.

11 EXPLOITER LES ESPACES

OBJECTIF

L'objectif de ce match à quatre contre deux consiste à conserver le ballon – effectuez des passes dans la zone de défense quand vous le pouvez, conservez la possession du ballon lorsque vous ne le pouvez pas.

Déplacez-vous pour créer des espaces afin de les exploiter et de créer des opportunités de passes à travers les zones.

ÉQUIPEMENT

8 cônes
4 attaquants
2 défenseurs
1 ballon



ASTUCE 1

Éloignez le ballon du défenseur avec une bonne première touche, puis jouez une passe rapide pour l'empêcher de fermer l'espace.



ASTUCE 2

Soutenez le joueur qui a le ballon en créant des angles de passe. Essayez toujours d'avoir une « ligne directe » entre vous et le ballon.



ASTUCE 3

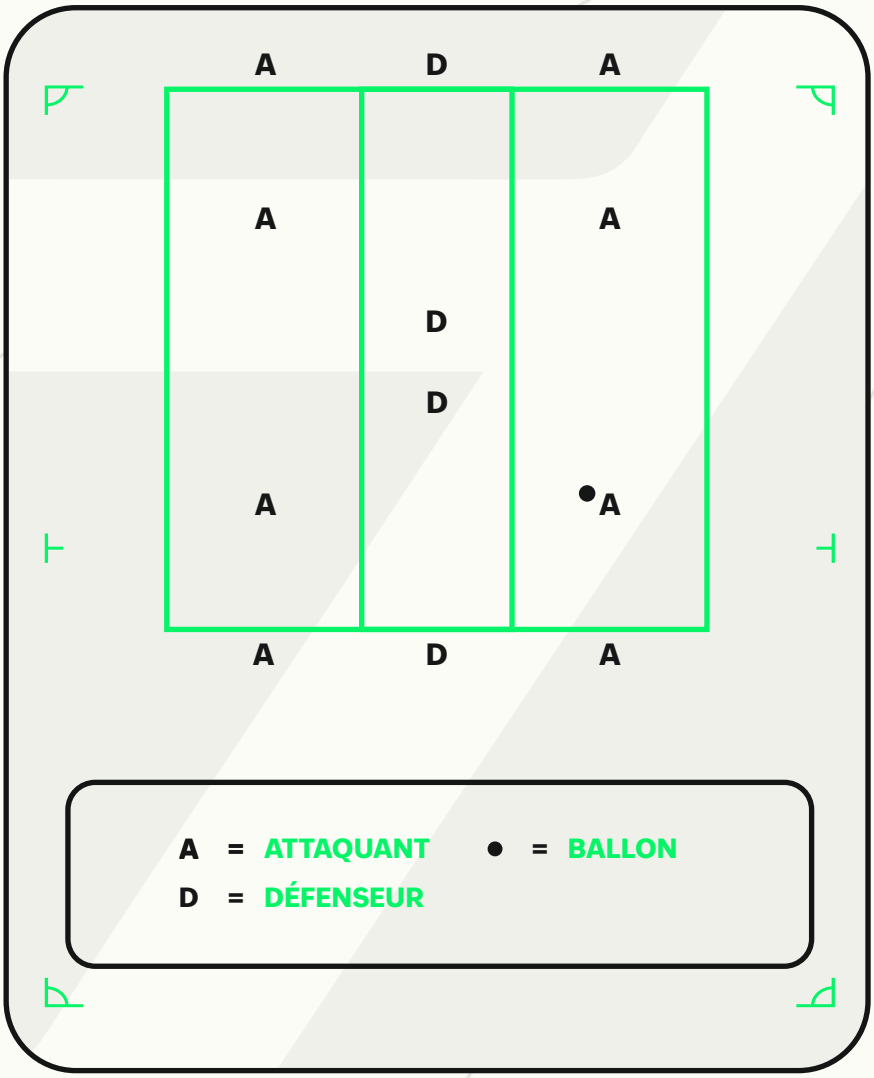
Faites preuve de patience et ne cédez pas à la pression. Il est préférable de conserver la possession du ballon plutôt que de vouloir à tout prix faire une passe risquée susceptible d'entraîner un contre. Si vous ne pouvez pas effectuez des passes dans la zone de défense, passez le ballon à votre coéquipier de votre côté.



ASTUCE 4

Gardez une distance avec vos coéquipiers pour « étirer » le jeu. Si vous effectuez des passes dans de petits espaces, les défenseurs ont une zone plus restreinte à couvrir. Ne leur facilitez pas la tâche.

11 EXPLOITER LES ESPACES



PROLONGATION DE L'EXERCICE

- Ajoutez des joueurs dans chacune des zones et n'oubliez pas de les faire tourner.
- Autorisez un joueur de la zone centrale à exercer une pression.
- Modifiez l'espace pour augmenter / diminuer la difficulté.
- Fixez des défis, par exemple combien de passes entre les différentes zones avant que le ballon ne soit perdu trois fois.

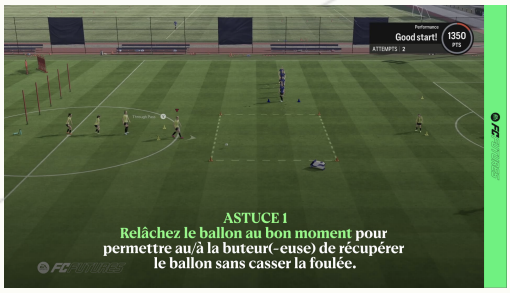
12 EFFECTUER UNE PASSE EN PROFONDEUR

OBJECTIF

Cet exercice s'intitule « Effectuer une passe en profondeur » et l'objectif consiste à créer une occasion pour votre coéquipier avec une passe en profondeur soigneusement étudiée. Cela permettra de développer votre prise de décision, le timing et le poids de votre passe.

ÉQUIPEMENT

11 cônes
1 mannequin
2 attaquants
2 défenseurs
1 gardien de but
1 but
1 ballon



ASTUCE 1

Commencez par scanner le terrain pour identifier les positions de vos coéquipiers et adversaires, ainsi que les espaces disponibles. Anticipez la course du buteur.



ASTUCE 2

Relâchez le ballon au moment où le buteur court vers l'avant, en visant à quelques mètres devant lui pour qu'il puisse courir sur le ballon sans rompre la foulée.



ASTUCE 3

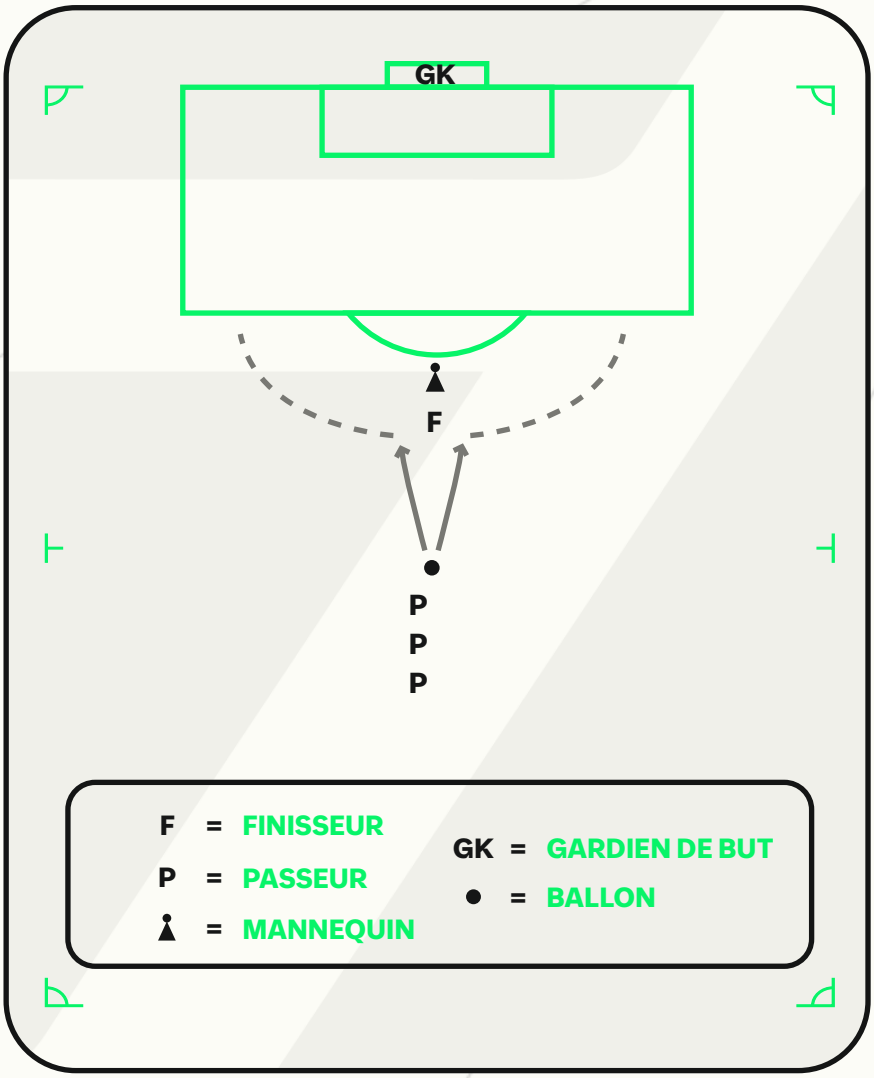
Effectuez une passe ferme avec suffisamment de vitesse pour que le buteur puisse atteindre le ballon entre le défenseur et le gardien de but. Si vous ne mettez pas suffisamment de puissance, le défenseur pourrait intercepter le ballon, si vous mettez trop de puissance, le gardien pourrait l'atteindre.



ASTUCE 4

Terminez l'exercice en visant le but. Tirez en direction du but pour augmenter vos chances de marquer ou de créer un rebond.

12 EFFECTUER UNE PASSE EN PROFONDEUR



PROLONGATION DE L'EXERCICE

- Ajoutez des défenseurs et n'oubliez pas de faire tourner les joueurs.
- Modifiez les distances – réduisez l'espace pour augmenter la difficulté.
- Le premier défenseur doit suivre la course du joueur qui fait la passe initiale.
- Augmentez le nombre de joueurs pour créer une situation de surnombre à 4 contre 3.

13 CENTRER DANS LA ZONE DE DANGER

OBJECTIF

Cette fois-ci, l'exercice s'intitule « Centrer dans la zone de danger ». Il se divise en trois parties permettant de développer trois compétences différentes.

Effectuez une passe vers l'avant pour le milieu de terrain, centrer pour l'ailier ou l'arrière latéral, et créer l'espace pour permettre au buteur de marquer.

ÉQUIPEMENT

- 4 cônes
- 3 attaquants
- 2 défenseurs
- 1 gardien de but
- 1 mannequin
- 1 but
- 1 ballon



ASTUCE 1

Cet exercice commence par le milieu de terrain et la première partie est essentielle. Dans un scénario de jeu réel, si cette passe est mal effectuée, cela entraînera l'échec du déplacement. Passez le ballon fermement dans les pieds de l'ailier ou à quelques mètres devant lui.



ASTUCE 2

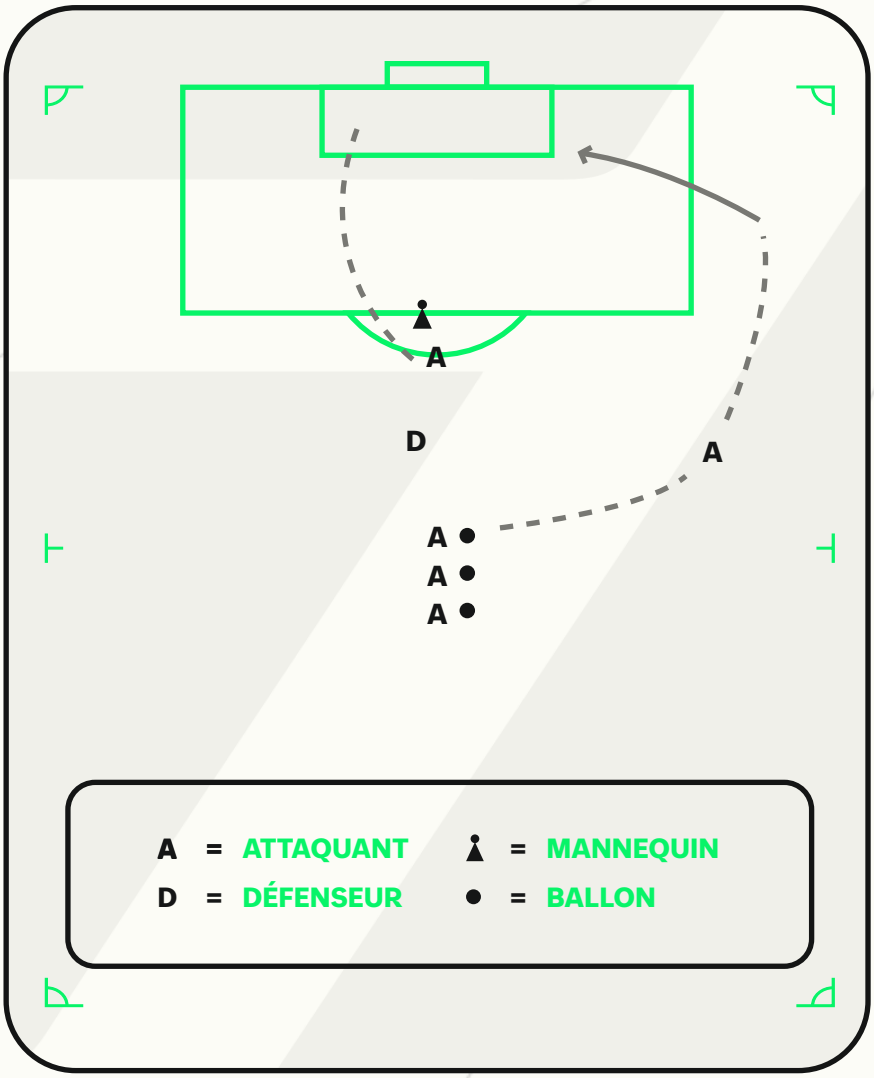
Essayez de centrer immédiatement. Effectuez une touche de balle avec votre pied, levez la tête pour vérifier la course du buteur et centrez dans cette deuxième surface des « six mètres » entre le mannequin et le gardien de but.



ASTUCE 3

Le buteur doit constamment scanner la position des défenseurs pour créer de l'espace dans la surface. Lorsque le centre arrive, frappez le ballon avec conviction – de la tête ou d'une reprise de volée en direction du but, ou contrôlez le ballon pour créer une occasion de but.

13 CENTRER DANS LA ZONE DE DANGER



PROLONGATION DE L'EXERCICE

- Utilisez les deux côtés du terrain et variez les passes dans la zone.
- Ajoutez un gardien de but.
- Ajoutez des défenseurs et des attaquants.
- Ajouter une cible sur laquelle les défenseurs peuvent jouer le ballon s'ils récupèrent la possession.

14 PASSER ET CENTRER

OBJECTIF

Cet exercice s'intitule « Passer et centrer », et il s'agit du jeu sur les ailes.
Pouvez-vous créer de l'espace et ensuite pouvez-vous faire un centre dangereux pour créer une occasion ?

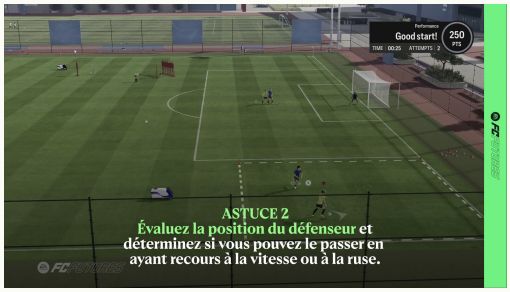
ÉQUIPEMENT

- 4 cônes
- 3 attaquants
- 2 défenseurs
- 1 gardien de but
- 1 but
- 1 ballon



ASTUCE 1

Effectuez une bonne première touche pour ouvrir l'espace. Cette étape est essentielle. Elle vous permet d'ajuster votre placement pour défier le défenseur.



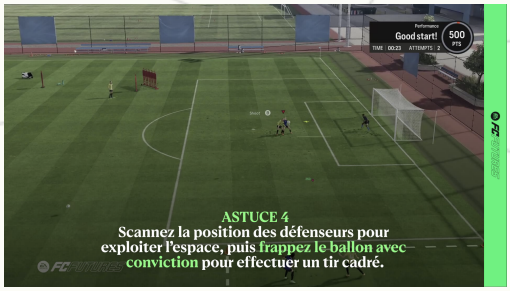
ASTUCE 2

Évaluez la position du défenseur, décidez si vous pouvez le passer en ayant recours à la ruse ou à la vitesse. Essayez différents déplacements et/ou un changement de vitesse pour vous donner de l'espace pour centrer. La variété est la clé pour que le défenseur reste sur ses gardes.



ASTUCE 3

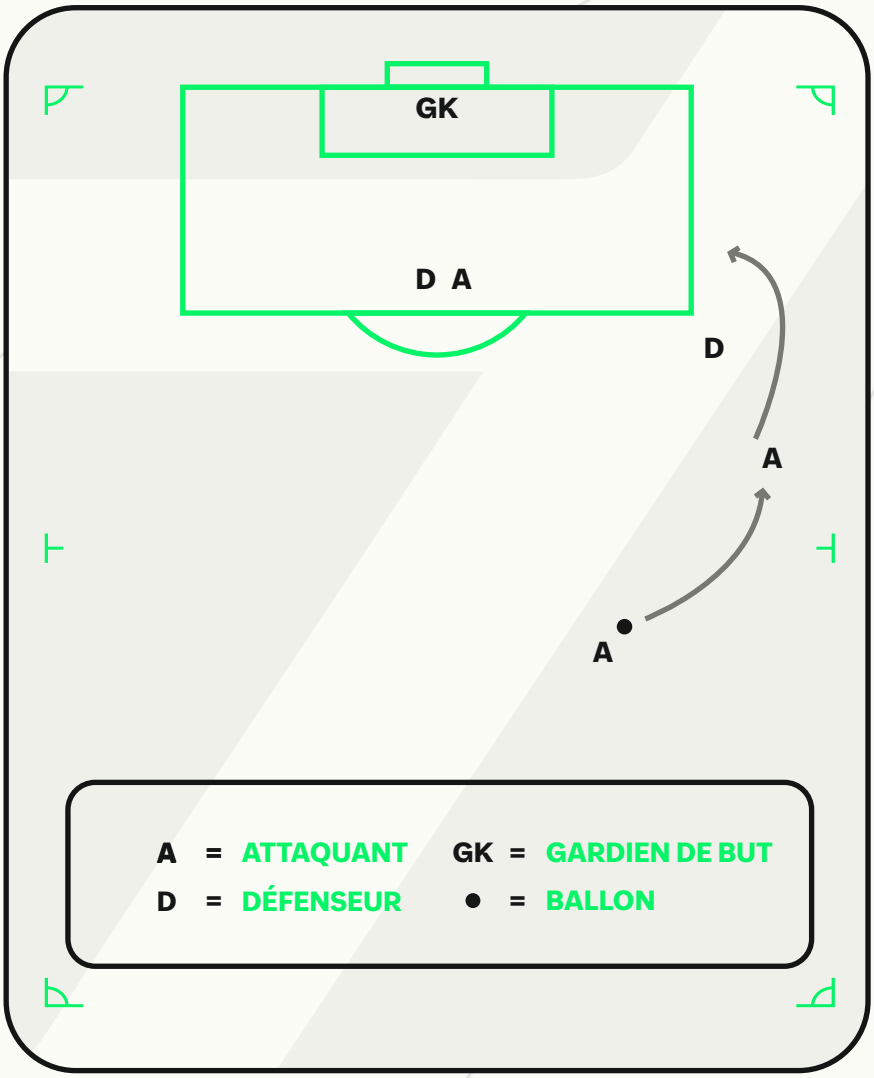
Levez la tête pour vérifier le déplacement du buteur et créez de l'incertitude entre le défenseur et le gardien de but, en effectuant un centre entre les deux.



ASTUCE 4

Le buteur doit constamment scanner la position du défenseur pour exploiter l'espace. Le moment est venu de le dépasser et de frapper le ballon avec puissance. Réagissez en fonction de la hauteur du ballon pour finir de la tête, effectuer une reprise de volée ou le contrôler pour vous créer une occasion.

14 PASSER ET CENTRER



PROLONGATION DE L'EXERCICE

- Utilisez les deux côtés du terrain et variez les passes dans la zone.
- Ajoutez des défenseurs / des attaquants et faites tourner les joueurs.
- Créez une phase d'attaque à 3 contre 3.
- Ajoutez une cible sur laquelle les défenseurs vont jouer.

15 ATTAQUE EN SURNOMBRE

OBJECTIF

Cet exercice s'intitule « Attaque en surnombre » et il vous montrera le moyen le plus efficace de convertir l'avantage d'un joueur en une occasion de tir et, espérons-le, en but.

Commencez par un deux contre un en faveur des attaquants, puis augmentez au fur et à mesure que l'exercice progresse.

ÉQUIPEMENT

4 attaquants
3 défenseurs
1 gardien de but
1 but
1 ballon



ASTUCE 1

La clé de cet exercice est de maintenir une distance entre les attaquants. Plus l'espace que les défenseurs doivent couvrir est grand, plus leur tâche est difficile. Ne vous tenez pas trop près les uns des autres – espacez-vous pour « étirer » la défense.



ASTUCE 2

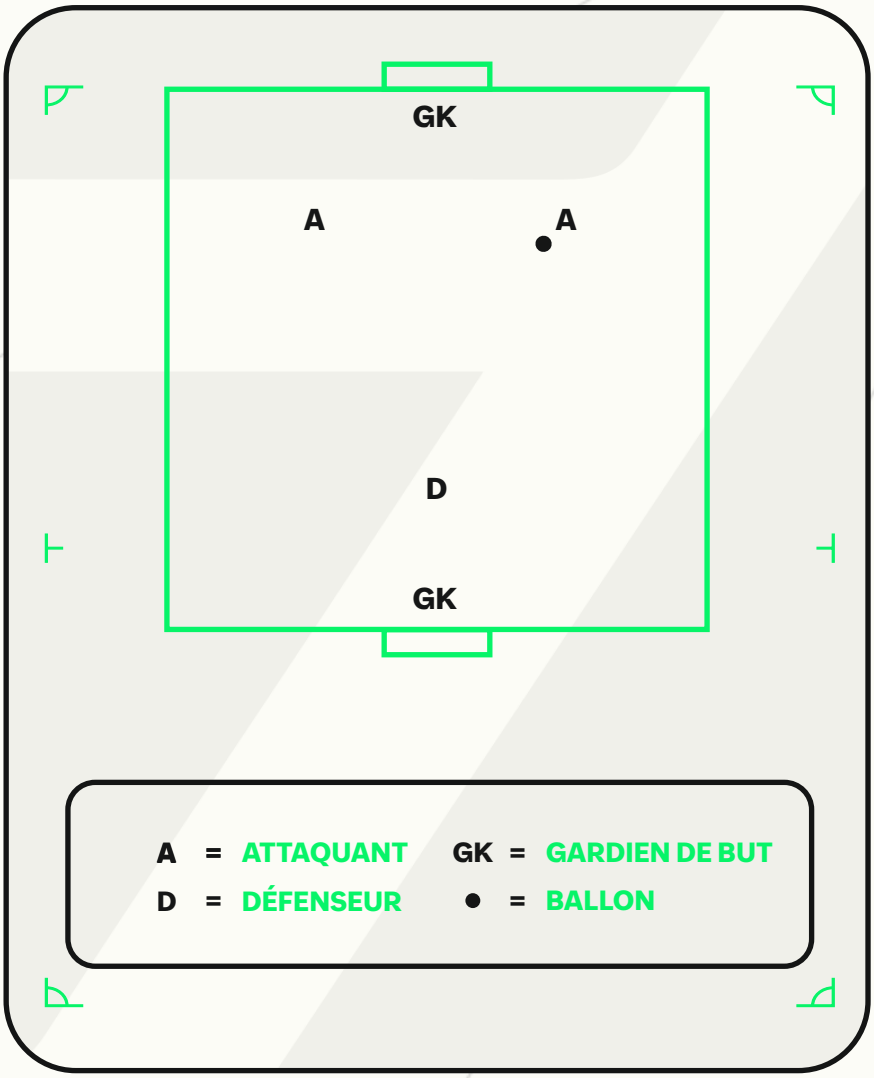
Courez vers le défenseur, attirez-le vers vous. Si le défenseur s'engage pleinement à bloquer votre course, passez le ballon à un coéquipier qui ne fait pas l'objet d'un marquage. Si le défenseur reste en retrait, vous pouvez utiliser votre coéquipier comme leurre pour l'affronter et vous diriger vers le but.



ASTUCE 3

Dribblez vers le but et tirez en direction du but. N'oubliez pas que vos coéquipiers sont toujours là – s'ils sont en meilleure position pour marquer, passez-leur le ballon. Dès que le déplacement est terminé, reprenez votre position, ajoutez un autre attaquant et un autre défenseur, et recommencez.

15 ATTAQUE EN SURNOMBRE



PROLONGATION DE L'EXERCICE

- Augmentez le nombre de joueurs.
- N'oubliez pas de faire tourner les joueurs.
- Modifiez l'espace pour augmenter / diminuer la difficulté.
- Optez pour un match avec un nombre de joueurs restreint (5 contre 5, 7 contre 7).

16 VAGUES 2 CONTRE 1

OBJECTIF

Cet exercice s'intitule « Vagues 2 contre 1 ». Il consiste à transformer un avantage offensif à 2 contre 1 en une occasion de but.
Ce jeu vous montre comment rester calme et choisir les bonnes options pour marquer un but.

ÉQUIPEMENT

2 attaquants
1 défenseur
1 gardien de but
1 but
1 ballon



ASTUCE 1

Les attaquants doivent rester à une distance importante les uns des autres pour donner au défenseur une plus grande distance à couvrir. L'attaquant qui n'a pas le ballon doit être disponible pour recevoir le ballon sans être en position de hors-jeu.



ASTUCE 2

Engagez le défenseur, forcez-le à prendre une décision. S'il se précipite, vous pouvez passer la ballon à votre coéquipier qui se trouve dans l'espace ou le dribbler et vous diriger vers le but.



ASTUCE 3

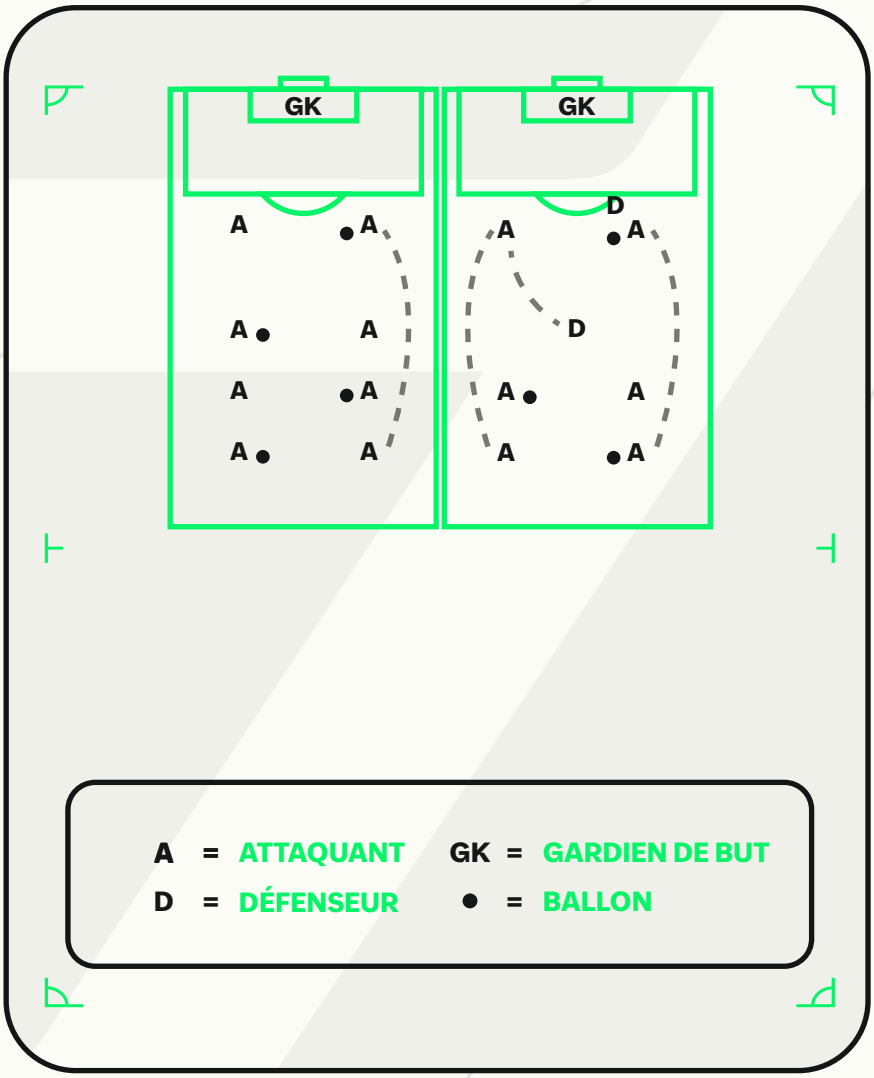
Prenez les bonnes décisions quant au moment de tirer ou de passer le ballon. Si l'angle est serré ou si un défenseur peut bloquer votre tir, essayez de passer le ballon à un coéquipier et utilisez l'avantage du surnombre. Faites preuve de patience, restez calme et choisissez le tracé le plus simple pour atteindre le but.



ASTUCE 4

Tirez en direction du but en visant l'une des la lucarnes. Cela vous donne une meilleure chance de marquer ou de créer un rebond en faveur de votre coéquipier.

16 VAGUES 2 CONTRE 1



PROLONGATION DE L'EXERCICE

- Faites tourner les joueurs et faites jouer les attaquants à tour de rôle pour créer des vagues d'attaques.
- Ajoutez un défenseur, puis un milieu défensif qui récupère le ballon depuis l'arrière pour augmenter la pression.
- Augmentez le nombre de joueurs, par exemple 3 contre 2 avec un milieu défensif pour atteindre un 3 contre 3.
- Ajoutez une cible sur laquelle les défenseurs vont jouer.

17 FINITION RAPIDE

OBJECTIF
Vous effectuerez différents tirs sous différents angles en succession rapide. Cela développera votre perception, votre anticipation et, bien entendu, votre finition.

ÉQUIPEMENT
5 attaquants
5 défenseurs
4 cônes
1 mannequin
1 but
1 ballon



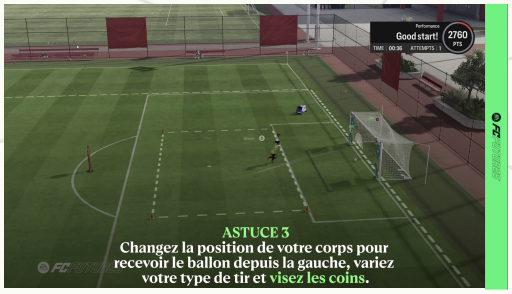
ASTUCE 1

Le premier type de tir que nous examinerons est le « tir en pleine course ». Dribblez le mannequin à une vitesse soutenue dans la zone marquée, puis tirez avec puissance. Dans cet exercice, vous devez atteindre le but, mais essayez de viser l'une des lucarnes.



ASTUCE 2

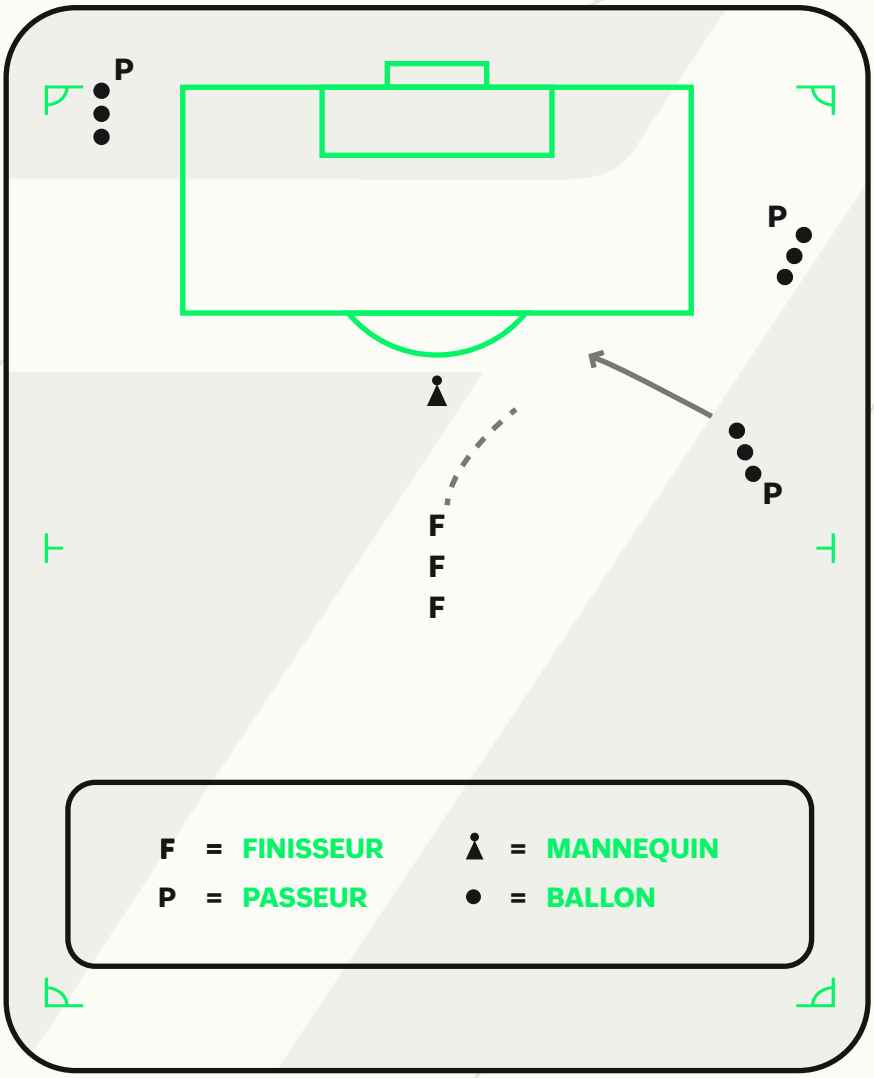
Ensuite, le ballon sera tiré par la droite, alors restez sur vos gardes, en alerte et adaptez la position de votre corps pour recevoir la passe et marquer le but. Tirez directement ou effectuez une touche de balle pour vous positionner si vous en avez besoin.



ASTUCE 3

La prochaine passe arrivera de la gauche, à nouveau, adaptez la position de votre corps pour marquer le but lorsque le ballon arrive. Visez la lucarne lorsque vous tirez et variez le type de finition. Visez un autre coin. Si vous avez effectué une touche de balle pour la contrôler la dernière fois, essayez de tirer directement cette fois-ci.

17 FINITION RAPIDE



PROLONGATION DE L'EXERCICE

- Ajoutez un gardien de but et remplacez le mannequin par un défenseur.
- Changez l'angle des passeurs (utilisez les côtés gauche et droit du terrain).
- N'oubliez pas de faire tourner les finisseurs et les passeurs.
- Augmentez le nombre d'attaquants et de défenseurs.

FC FUTURES ACADEMY

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME