

Circuit d'entraînement au football

Poste 1 : « Passe-contrôle »

Se passer le ballon d'un cône à l'autre entre 2 petits cônes:

- avec l'intérieur du pied en bloquant le ballon avec la plante du pied ;
- avec l'extérieur du pied en bloquant le ballon avec la plante du pied ;
- avec l'intérieur du pied en contrôlant le ballon avec l'intérieur du pied ;
- avec l'intérieur du pied sans contrôle.

Poste 2 : « squash-foot »

- se passer le ballon en faisant un rebond contre le banc en bloquant le ballon avec la plante du pied ;
- Idem, mais avec un contrôle de l'intérieur du pied ;
- Idem, en changeant de pied de tir à chaque fois. Si A tire du pied droit, B devra tirer du pied gauche, et vice-versa.

Attention, essayez de mettre votre adversaire en difficulté → rapidité, précision, déplacement !

Poste 3 : « Amortis » sur le petit tapis

Amortir le ballon lancé par son partenaire dans le cerceau avec :

- la cuisse, puis bloquer le ballon avec le pied ;
- la poitrine, puis bloquer le ballon avec le pied ;
- la poitrine, la cuisse ou le pied, puis bloquer le ballon avec le pied ;

Poste 4 : « Dribbles »

Effectuer un parcours avec le ballon :

- slalomer à l'intérieur des piquets, faire passer le ballon dans le tube et sous la haie ;
- slalomer à l'extérieur des piquets, faire passer le ballon dans le tube et sur la haie ;
- slalomer à l'extérieur des piquets, faire passer le ballon par-dessus le tube tourné à 90 degrés et par-dessus la haie.

Attention, après avoir « lobé » le tube ou la haie, le ballon doit être récupéré par le joueur !

Poste 5 : « Tirs au but avec feintes »

S'avancer avec le ballon au pied en direction du piquet. À la hauteur du piquet :

- faire semblant de le contourner par la gauche, puis le bloquer du pied et changer de direction pour le contourner par la droite avant de tirer au but. Exercer les 3 positions (piquets 1, 2, 3) ;
- Idem, mais feinter à droite, puis contourner à gauche .

Pour ces 2 exercices, un des deux élèves va au but et tente de retenir les tirs de son camarade.

- Par 2, un élève prend la place du piquet et tente d'empêcher l'autre de passer et de tirer au but.