

# Exercices et Jeux pour les 10-15 ans

## "S'ENTRAÎNER POUR MIEUX JOUER"

Ces exercices ne sont que des exemples **SIMPLES** expérimentés sur le terrain par les Entraîneurs de l'I.N.F. et accessibles à tous.

Les exercices choisis correspondent à cette **ORIENTATION TECHNIQUE** indispensable pour devenir un bon joueur.

A vous **D'AJUSTER** les exercices en fonction de la **QUALITÉ** et du **NIVEAU** de vos joueurs.

Dans la période 10-15 ans, L'**ORIENTATION PRIMORDIALE** doit être **L'APPRENTISSAGE** puis le **PERFECTIONNEMENT** des **GESTES TECHNIQUES** et leur utilisation dans le **JEU**.

### LA TECHNIQUE

**L'ENTRAÎNEMENT** porte sur :

- la **MAÎTRISE** du ballon (contrôles, conduites, dribbles et jonglages),
- les **FRAPPES** du pied (passes et tirs) et de la tête,
- la technique de **REPRISE** du ballon.

**L'ENTRAÎNEMENT** met l'accent sur :

- l'**AISANCE**,
- le **TOUCHER** du ballon,

- la **PRÉCISION** plus que la puissance.

**L'ENTRAÎNEMENT** comporte des enchaînements qui se terminent **DEVANT** le but et qui impliquent un **CHANGEMENT** de **RYTHME**.

**L'ENTRAÎNEMENT** est basé sur :

- la **RÉPÉTITION** des gestes de qualité,
- la **PARTICIPATION ACTIVE** de l'Éducateur par la **DÉMONSTRATION** et la **CORRECTION**,
- l'**UTILISATION** du **PIED FAIBLE**.

### LA TACTIQUE

**L'ENTRAÎNEMENT** porte sur des **EXERCICES** :

- à **ÉGALITÉ NUMÉRIQUE** avec **APPUI** et **SOUTIEN**,
- de **DÉCOUVERTE** de **SOLUTIONS** = **APPEL**, **FAUX-APPEL**, **ECRAN**, **COURSE DE DÉBORDEMENT**, **REMISE**,
- en **SUPÉRIORITÉ NUMÉRIQUE**,
- avec application de **PRINCIPES DÉFENSIFS** et **OFFENSIFS**.

*Extraits du guide pédagogique FFF/SNICKERS  
James DOYEN, Entraîneur National, pour la DTN*

## LA CONDUITE DE BALLE

- **BALLON TOUJOURS À DISTANCE D'UTILISATION.**
- **LEVER LE REGARD, "TÊTE HAUTE", AUSSI SOUVENT QUE POSSIBLE.**
- **UTILISER TOUTES LES SURFACES DE CONTACT DES PIEDS : INTÉRIEUR-EXTÉRIEUR-SEMELLE-POINTE.**

### EXERCICE 1

#### DESCRIPTIF DE L'EXERCICE

- Terrain de 15 m x 15 m
- 1 ballon par joueur
- **CONDUITE** :
- Intérieur** du pied droit et gauche
- Extérieur** du pied droit et gauche

#### REMARQUES

- Faire des changements de direction
- Demi-tours
- Changements de **RYTHME**
- **LEVER** les yeux pour **PRENDRE** des **INFORMATIONS**

