



Exercices de foot à la maison

Par Loïc Raybaudi

Astuces:

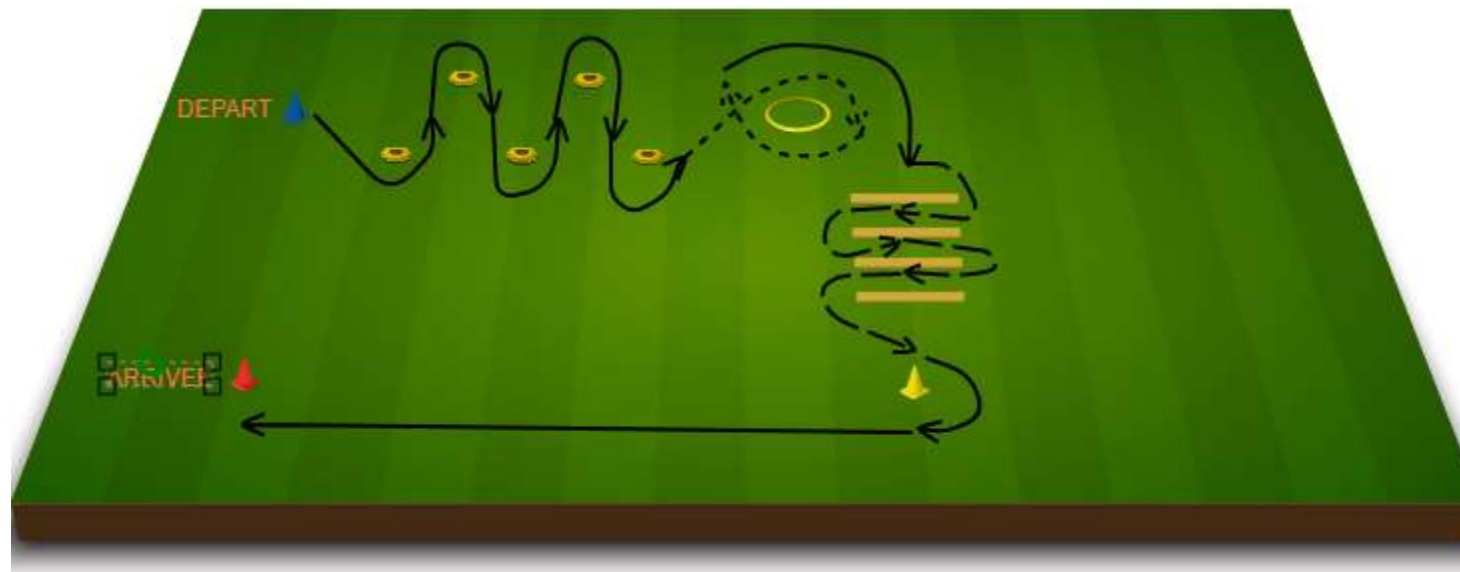
- Il est possible d'utiliser des bouteilles d'eau, des torchons/serviettes, des rouleaux de papier toilette ou autres pour remplacer les coupelles
- Vous pouvez créer vos propres coupelles plate de couleur avec du carton (*papier toilette, emballage, etc..*)
- Il est fortement recommandé d'utiliser un ballon propre en intérieur
- Bien s'hydrater entre les exercices
(*même à basse température le corps sue et donc perd de l'eau*)
- Si vous le pouvez, faites vous aider pour le temps

U6-U7 :

Temps séance : +/- 25min

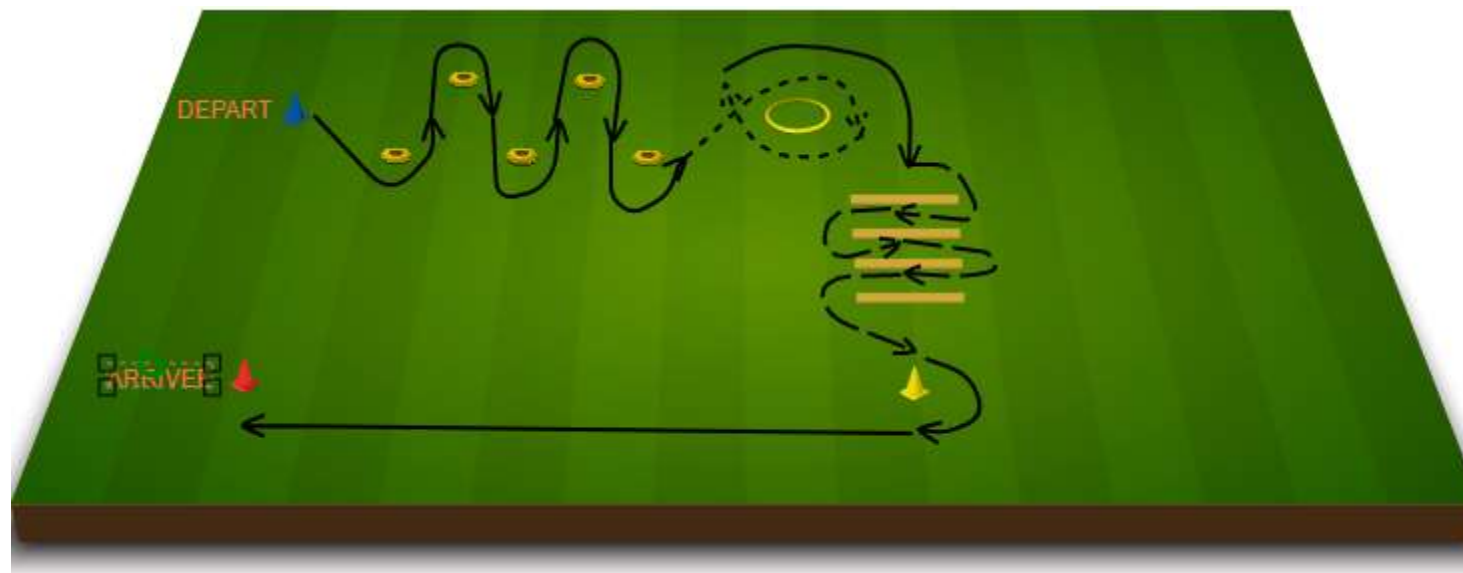
1. **Contrôle + passe contre un mur** → 3 min pied droit / 3 min pied gauche (x2)
2. **Passe contre le mur** → 30 sec pied droit / 30 sec pied gauche (x2)
3. **Conduite de balle** → 3 min de parcours entre 5 m à 10 m (x2)
4. **Jonglerie** → Ballon en main, bras tendus parallèles au sol, lâcher le ballon puis faite le remonter en « frappant » dedans pour le rattraper avec vos mains (*qui ne doivent pas bouger tout le long de l'exercice*)
Objectif = rattraper le ballon 5 fois d'affilé sans que celui ne tombe ou que vos mains ne bougent
5. **Parcours de vitesse** → 3 passages (1 de référence et 2 de chronométrage)

Exemple de parcours :



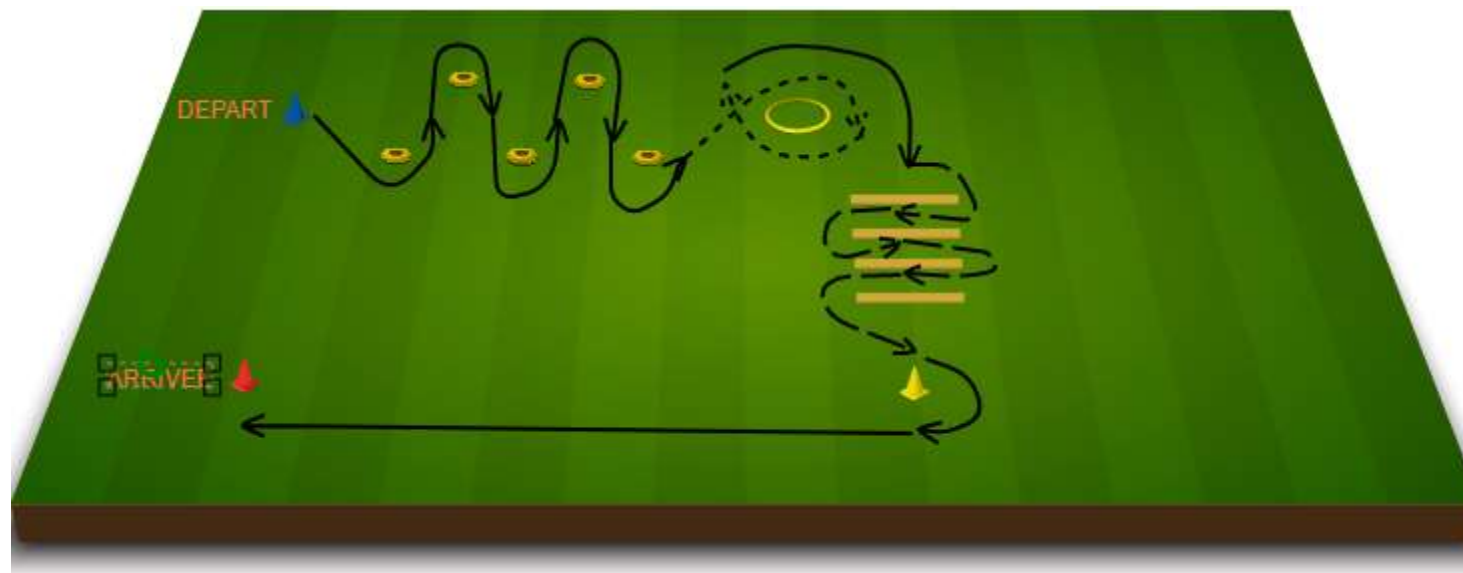
U8-U9 :

1. **Contrôle + passe contre un mur** → 3 min pied droit / 3 min pied gauche / 3 min alterner pieds (x2)
2. **Passe contre le mur** → 30 sec pied droit / 30 sec pied gauche / 30 sec pieds alternés (x2)
3. **Conduite de balle** → 3 min de parcours entre 10 m à 15 m (x2)
4. **Jonglerie** → **Objectif** → pied fort = 10 minimum / pied faible = 5 minimum
5. **Parcours de vitesse** → 3 passages (*1 de référence et 2 de chronométrage*)
Exemple de parcours



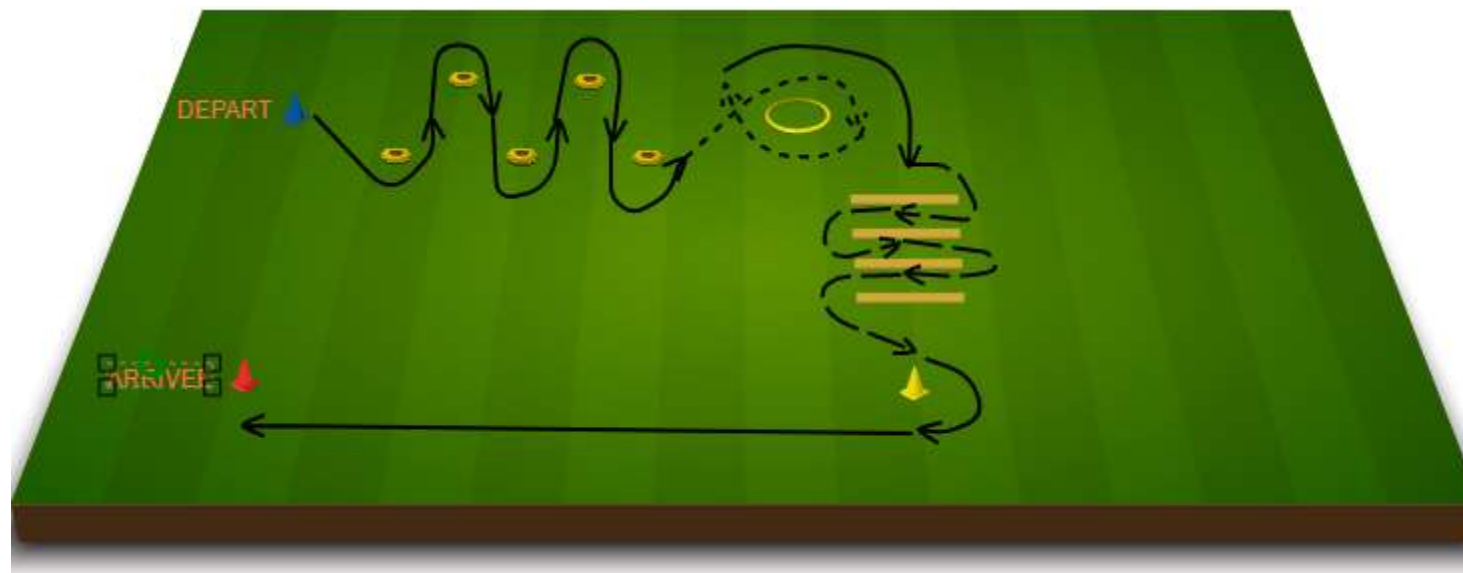
U10-U11 :

1. **Contrôle + passe contre un mur** → 3 min pied droit / 3 min pied gauche / 3 min alterner pieds (x2)
2. **Passe contre le mur** → 30 sec pied droit / 30 sec pied gauche / 30 sec pieds alternés (x2)
3. **Conduite de balle** → 3 min de parcours entre 10 m à 15 m (x2)
4. **Jonglerie** → **Objectif** → pied fort = 20 minimum / pied faible = 10 minimum
5. **Parcours de vitesse** → 3 passage (*1 de référence et 2 de chronométrage*)
Exemple de parcours



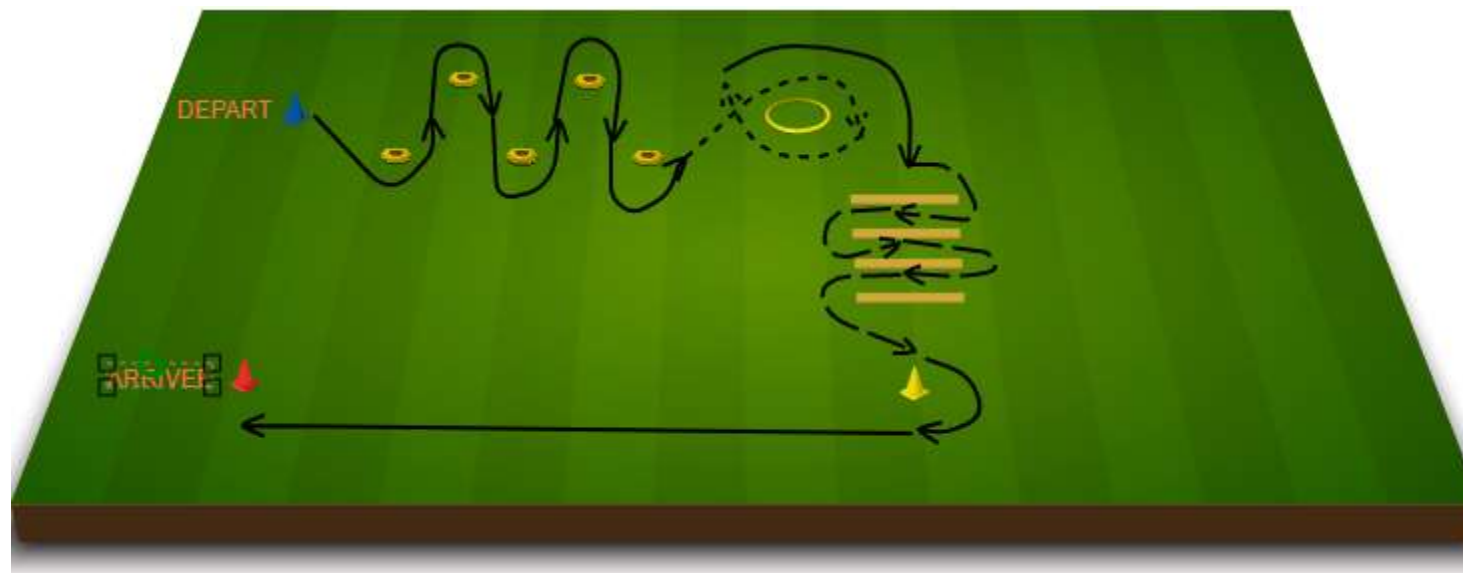
U12-U13 :

1. **Contrôle + passe contre un mur** → 3 min pied droit / 3 min pied gauche / 3 min alterner pieds (x2)
2. **Passe contre le mur** → 30 sec pied droit / 30 sec pied gauche / 30 sec pieds alternés (x2)
3. **Conduite de balle** → 3 min de parcours entre 10 m à 15 m (x2)
4. **Jonglerie** → **Objectif** → pied fort = 25 minimum / pied faible = 15 minimum
5. **Parcours de vitesse** → 3 passages (*1 de référence et 2 de chronométrage*)
Exemple de parcours



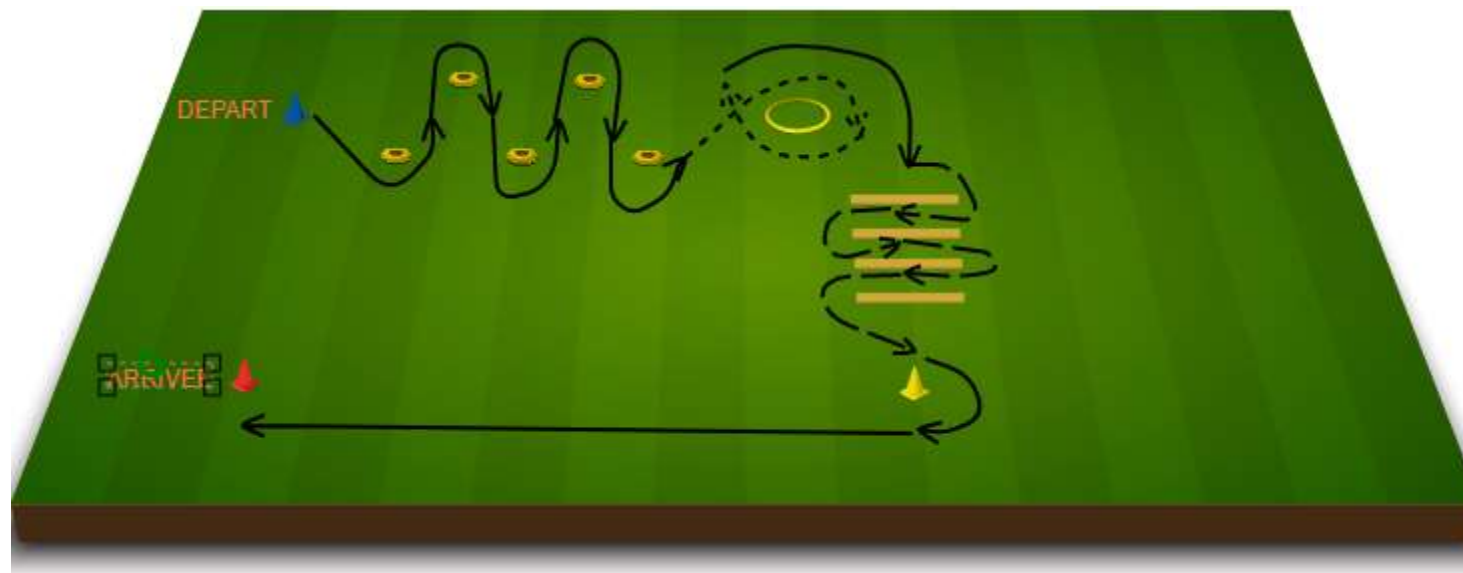
U14-U15 :

1. **Contrôle + passe contre un mur** → 3 min pied droit / 3 min pied gauche / 3 min alterner pieds (x2)
2. **Passe contre le mur** → 30 sec pied droit / 30 sec pied gauche / 30 sec pieds alternés (x2)
3. **Conduite de balle** → 3 min de parcours entre 10 m à 15 m (x2)
4. **Jonglerie** → **Objectif** → pied fort = 40 minimum / pied faible = 25 minimum
5. **Parcours de vitesse** → 3 passages (*1 de référence et 2 de chronométrage*)
Exemple de parcours



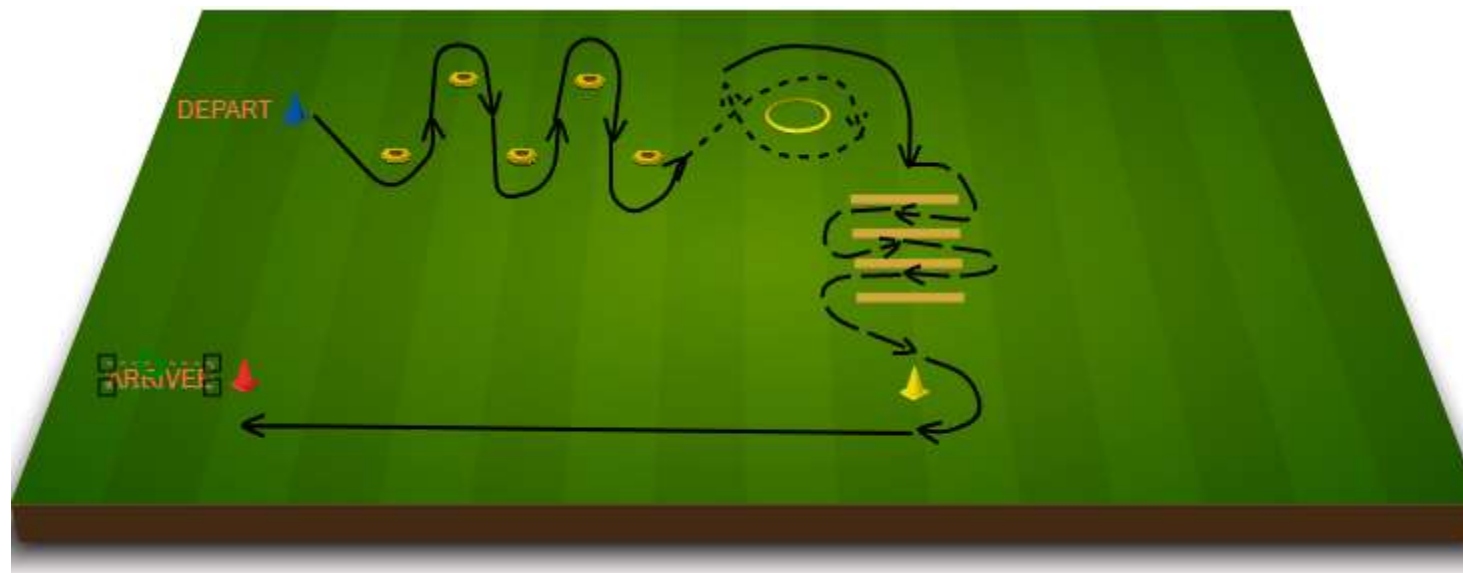
U15-U16 :

1. **Contrôle + passe contre un mur** → 3 min pied droit / 3 min pied gauche / 3 min alterner pieds (x2)
2. **Passe contre le mur** → 30 sec pied droit / 30 sec pied gauche / 30 sec pieds alternés (x2)
3. **Conduite de balle** → 3 min de parcours entre 10 m à 15 m (x2)
4. **Jonglerie** → **Objectif** → pied fort = 50 minimum / pied faible = 30 minimum
5. **Parcours de vitesse** → 3 passages (*1 de référence et 2 de chronométrage*)
Exemple de parcours



U18 :

1. **Contrôle + passe contre un mur** → 3 min pied droit / 3 min pied gauche / 3 min alterner pieds (x2)
2. **Passe contre le mur** → 30 sec pied droit / 30 sec pied gauche / 30 sec pieds alternés (x2)
3. **Conduite de balle** → 3 min de parcours entre 10 m à 15 m (x2)
4. **Jonglerie** → **Objectif** → pied fort = 50 minimum / pied faible = 40 minimum
5. **Parcours de vitesse** → 3 passages (*1 de référence et 2 de chronométrage*)
Exemple de parcours



Séniors :

Temps séance : +/- 40min

1. **Contrôle + passe contre un mur** → 3 min pied droit / 3 min pied gauche / 3 min alterner pieds (x2)
2. **Passe contre le mur** → 30 sec pied droit / 30 sec pied gauche / 30 sec pieds alternés (x2)
3. **Conduite de balle** → 3 min de parcours entre 10 m à 15 m (x2)
4. **Jonglerie** → **Objectif** → pied fort = 50 minimum / pied faible = 50 minimum
5. **Parcours de vitesse** → 3 passages (*1 de référence et 2 de chronométrage*)
Exemple de parcours

