

*CAHIER DE VACANCES*

*ECOLE DE FOOT*



*ÉTÉ 2021*

# DEFI JONGLAGE U7

*Réussir tous les exercices pour passer au niveau supérieur*

## Niveau 1

Etape	Exercice
1	5 fois de suite : pied fort/main
2	3 jonglages pied fort <b>avec rebond</b> entre chaque contact
3	2 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
4	3 jonglages pied fort
5	10 fois de suite : pied fort/main
6	5 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact
7	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
8	5 jonglages pied fort
9	5 fois de suite : pied faible/main
10	3 jonglages pied faible <b>avec rebond</b> entre chaque contact
11	3 fois de suite : pied/cuisse <b>en attrapant le ballon</b> après chaque pied/cuisse
12	8 jonglages pied fort

## Niveau 2

Etape	Exercice
1	20 fois de suite : pied fort/main
2	10 jonglages pied fort <b>avec rebond</b> entre chaque contact
3	8 jonglages pied fort
4	10 fois de suite : pied faible/main
5	5 jonglages pied faible <b>avec rebond</b> entre chaque contact
6	2 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main
7	3 jonglages pied faible
8	5 fois de suite : pied/cuisse <b>en attrapant le ballon</b> après chaque pied/cuisse
9	6 jonglages pied/cuisse
10	5 fois de suite : tête/main
11	3 têtes
12	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche <b>avec rebond</b> entre chaque contact
13	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche
14	10 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
15	15 jonglages pied fort <b>avec rebond</b> entre chaque contact
16	12 jonglages pied fort

**Démonstration vidéo sur le lien suivant :**

<https://youtu.be/EPuizA2264Q>

# DEFI JONGLAGE U9

*Réussir tous les exercices pour passer au niveau supérieur*

## Niveau 1

Etape	Exercice
1	10 fois de suite : pied fort/main
2	10 jonglages pied fort <b>avec rebond</b> entre chaque contact
3	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
4	5 jonglages pied fort
5	5 fois de suite : pied faible/main
6	5 jonglages pied faible <b>avec rebond</b> entre chaque contact
7	3 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main
8	3 jonglages pied faible
9	5 fois de suite : pied/cuisse <b>en attrapant le ballon</b> après chaque pied/cuisse
10	6 jonglages pied/cuisse
11	5 enchainements : tête/main
12	3 têtes
13	6 jonglages alternés pied droit/pied gauche <b>avec rebond</b> entre chaque contact
14	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche
15	10 jonglages pied fort

## Niveau 2

Etape	Exercice
1	3 fois de suite : 5 jonglages pied fort/main
2	15 jonglages pied fort
3	10 fois de suite : pied faible/main
4	10 jonglages pied faible <b>avec rebond</b> entre chaque contact
5	5 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main
6	5 jonglages pied faible
7	10 fois de suite : pied/cuisse <b>en attrapant le ballon</b> après chaque pied/cuisse
8	10 jonglages pied/cuisse
9	5 fois de suite : 2 jonglages tête/main
10	5 têtes
11	10 jonglages alternés pied droit/pied gauche
12	20 jonglages pied fort

## Niveau 3

Etape	Exercice
1	3 fois de suite : 10 jonglages pied fort/main
2	30 jonglages pied fort
3	3 fois de suite : 5 jonglages pied faible/main
4	10 jonglages pied faible
5	20 jonglages alternés pied droit/pied gauche
6	10 fois de suite : pied/tête <b>en attrapant le ballon</b> après chaque pied/tête
7	10 jonglages pied/tête
8	20 jonglages pied/cuisse
9	50 jonglages pied fort
10	20 jonglages pied faible
11	3 fois de suite : 5 jonglages tête/main
12	10 têtes
13	2 enchainements : pied/cuisse/tête/cuisse/pied...

**Démonstration vidéo sur le lien suivant :**

<https://youtu.be/EPuizA2264Q>

# DEFI JONGLAGE U11 - U13

Réussir tous les exercices pour passer au niveau supérieur

## Niveau 1

Etape	Exercice
1	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
2	10 jonglages pied fort
3	3 fois de suite : 5 jonglages pied fort/main
4	15 jonglages pied fort
5	10 fois de suite : pied faible/main
6	10 jonglages pied faible <b>avec rebond</b> entre chaque contact
7	5 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main
8	5 jonglages pied faible
9	10 fois de suite : pied/cuisse <b>en attrapant le ballon</b> après chaque pied/cuisse
10	10 jonglages pied/cuisse
11	5 fois de suite : 2 jonglages tête/main
12	5 têtes
13	10 jonglages alternés pied droit/pied gauche
14	20 jonglages pied fort

## Niveau 2

Etape	Exercice
1	3 fois de suite : 10 jonglages pied fort/main
2	30 jonglages pied fort
3	3 fois de suite : 5 jonglages pied faible/main
4	10 jonglages pied faible
5	20 jonglages alternés pied droit/pied gauche
6	10 fois de suite : pied/tête <b>en attrapant le ballon</b> après chaque pied/tête
7	10 jonglages pied/tête
8	20 jonglages pied/cuisse
9	20 jonglages sans poser le pied au sol
10	50 jonglages pied fort
11	20 jonglages pied faible
12	3 fois de suite : 5 jonglages tête/main
13	10 têtes
14	4 enchainements : pied/cuisse/tête/cuisse/pied...

## Niveau 3

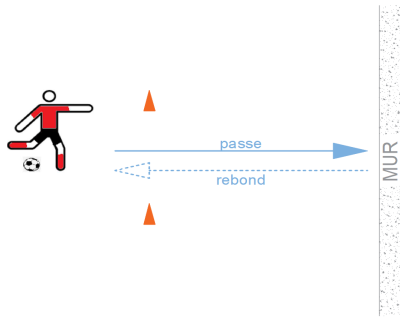
Etape	Exercice
1	60 jonglages pied fort
2	3 fois de suite : 10 jonglages pied faible/main
3	30 jonglages pied faible
4	50 jonglages alternés pied droit/pied gauche
5	3 fois de suite : 5 jonglages tête/main
6	15 têtes
7	16 jonglages pied/tête
8	40 jonglages pied/cuisse
9	10 jonglages en faisant un demi-tour tous les 2 contacts
10	100 jonglages pied fort
11	50 jonglages pied faible
12	30 têtes

Démonstration vidéo sur le lien suivant :

<https://youtu.be/EPuizA2264Q>

# PASSES

## Exercice 1



### Enchaînement passe / contrôle

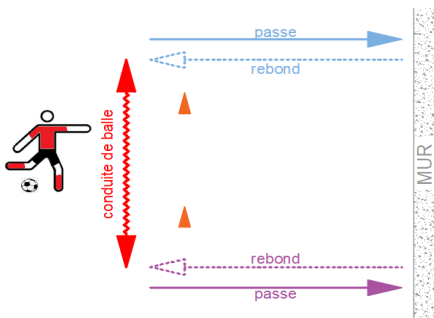
CONSIGNES :

- face au mur, passe / contrôle avec l'intérieur du pied
- utiliser les 2 pieds en alternance
  - \* passe pied droit / contrôle pied droit
  - \* passe pied gauche / contrôle pied gauche
  - \* passe pied droit / contrôle pied gauche
  - \* passe pied gauche / contrôle pied droit

VARIANTE :

- varier la distance avec le mur

## Exercice 2



### Enchaînement passe / contrôle orienté

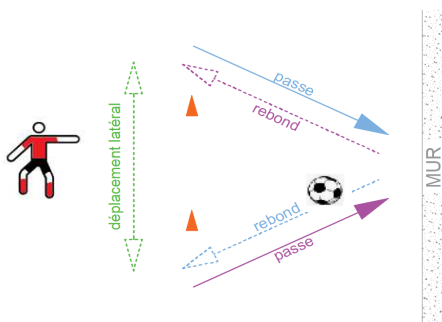
CONSIGNES :

- face au mur, passe / contrôle orienté
- utiliser les 2 pieds pour les passes (**intérieur de pied**)
  - \* passe pied droit (violet)
  - \* passe pied gauche (bleu)
- alterner intérieur et l'extérieur du pied pour les contrôles
- doser la puissance des passes et garder le ballon au sol

VARIANTE :

- varier la distance avec le mur

## Exercice 3



### Enchaînement passe / contrôle + déplacement latéral

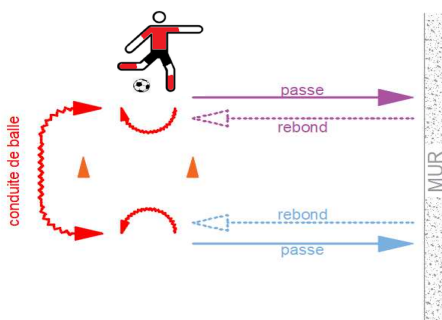
CONSIGNES :

- face au mur, passe / contrôle
- déplacement pendant la passe pour récupérer le ballon vers l'autre cône
- utiliser les 2 pieds pour les passes (**intérieur de pied**)
  - \* passe pied droit (violet)
  - \* passe pied gauche (bleu)
- doser la puissance des passes et garder le ballon au sol

VARIANTE :

- varier la distance avec le mur

## Exercice 4



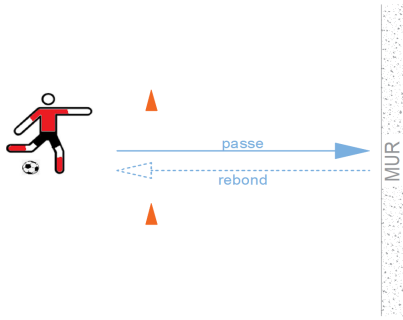
### Enchaînement passe / contrôle orienté

CONSIGNES :

- face au mur, passe / contrôle orienté pour se retourner
- utiliser les 2 pieds pour les passes (**intérieur de pied**)
  - \* passe pied droit (violet)
  - \* passe pied gauche (bleu)
- **bien contrôler puis se retourner avec le ballon** (ne pas le laisser passer et se retourner pour le récupérer)
- alterner intérieur et l'extérieur du pied pour les contrôles
- aller doucement et garder le ballon au sol

## Exercice 5

### Enchaînement passe sans contrôle



#### CONSIGNES :

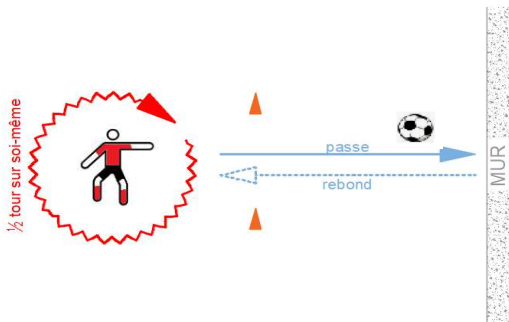
- face au mur, enchaînement de passes sans contrôle
- utiliser les 2 pieds en alternance
- doser la puissance des passes et garder le ballon au sol
- sautiller sur place sur la pointe des pieds en attendant le ballon

#### VARIANTE :

- varier la distance avec le mur

## Exercice 6

### Enchaînement passe avec tour sur soi-même



#### CONSIGNES :

- idem exercice 1 en ajoutant un tour sur soi-même le temps de la passe
- utiliser les 2 pieds pour les passes (**intérieur de pied**)
- doser la puissance des passes et garder le ballon au sol
- faire le tour sur soi-même en faisant des petits pas sur la pointe des pieds

#### VARIANTE :

- enchaîner les passes sans contrôle

**Démonstration vidéo sur le lien suivant :**

<https://youtu.be/EPuizA2264Q>

# PRECISION

## Exercice 1



### Passe dans la porte

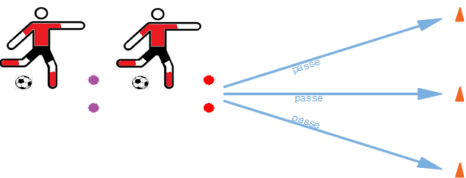
#### CONSIGNES :

- arrêté, faire une passe **de l'intérieur du pied** dans la porte
- reculer d'un pas après chaque passes réussies, ravancer d'un pas si passe ratée
- utiliser les 2 pieds

#### VARIANTE :

- varier la largeur de la porte
- passe en mouvement après conduite de balle, sans marquer de temps d'arrêt

## Exercice 2



### Renverser les quilles

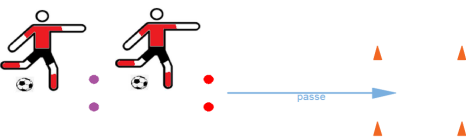
#### CONSIGNES :

- arrêté, faire une passe de l'intérieur du pied pour renverser les quilles
- utiliser les 2 pieds

#### VARIANTE :

- varier la taille des quilles
- passe en mouvement après conduite de balle, sans marquer de temps d'arrêt

## Exercice 3



### Atteindre la cible 1

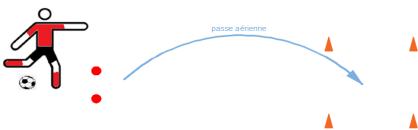
#### CONSIGNES :

- arrêté, faire une passe **de l'intérieur du pied** pour que le ballon s'arrête dans la cible
- reculer d'un pas après chaque tentatives réussies, ravancer d'un pas si passe ratée
- utiliser les 2 pieds

#### VARIANTE :

- varier la taille de la cible
- passe en mouvement après conduite de balle, sans marquer de temps d'arrêt

## Exercice 4



### Atteindre la cible 2

#### CONSIGNES :

- arrêté, faire une passe en l'air **du coup de pied** pour que le ballon rebondisse dans la cible
- reculer d'un pas après chaque tentatives réussies, ravancer d'un pas si passe ratée
- utiliser les 2 pieds

#### VARIANTE :

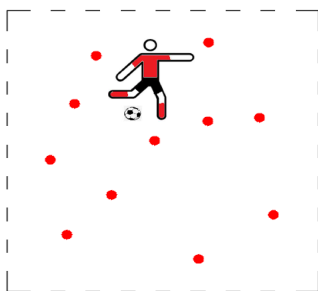
- varier la taille de la cible

Démonstration vidéo sur le lien suivant :

<https://youtu.be/EPuizA2264Q>

# CONDUITE DE BALLE

## Exercice 1

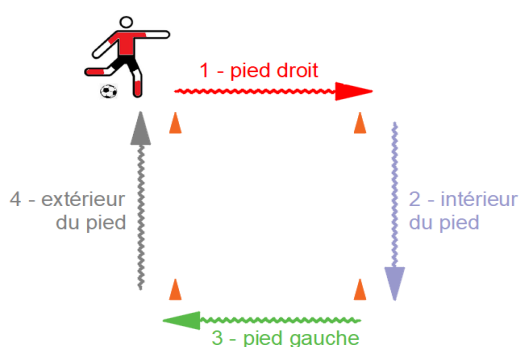


### Conduite de balle

#### CONSIGNES :

- dans une zone délimitée et remplie d'obstacles, conduite de balle sans sortir de la zone ni toucher d'obstacles
- utiliser les 2 pieds et toutes les surfaces du pied (intérieur, extérieur, semelle et coup de pied)
- garder le ballon le plus près possible des pieds et multiplier les touches de balles
- garder la tête haute (regarder ses pieds et le ballon le moins possible)

## Exercice 2

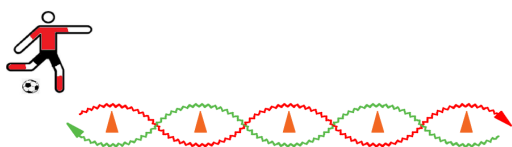


### Parcours technique

#### CONSIGNES :

- conduite de balle autour du carré
  - \* 1 - conduite uniquement pied droit
  - \* 2 - conduite intérieur du pied (pieds droit / gauche)
  - \* 3 - conduite uniquement pied gauche
  - \* 4 - conduite extérieur du pied (pieds droit / gauche)
- garder le ballon le plus près possible des pieds et multiplier les touches de balles
- garder la tête haute (regarder ses pieds et le ballon le moins possible)

## Exercice 3

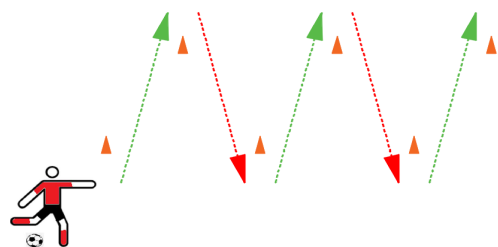


### Slalom

#### CONSIGNES :

- slalom entre les cônes
- varier les surfaces de contact (pied droit, pied gauche, intérieur extérieur du pied, semelle, coup de pied ...)
- garder le ballon le plus près possible des pieds et multiplier les touches de balles
- garder la tête haute (regarder ses pieds et le ballon le moins possible)
- varier l'écartement des cônes pour augmenter la difficulté

## Exercice 4



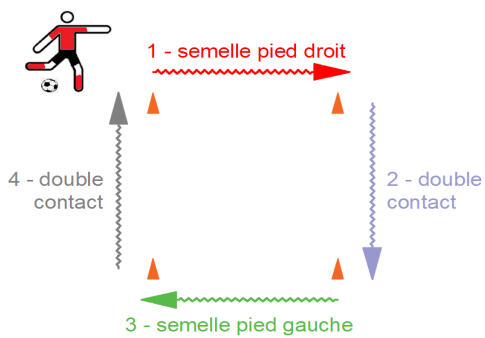
### Slalom semelle + 1/2 tour

#### CONSIGNES :

- slalom avec la semelle
- utiliser le pied droit pour se déplacer vers la gauche (vert) et le pied gauche pour se déplacer vers la droite (rouge)
- à la fin du slalom, faire 1/2 tour en faisant passer le ballon derrière soi avec la semelle et refaire le slalom dans l'autre sens
- garder la tête haute (regarder ses pieds et le ballon le moins possible)
- varier l'écartement des cônes pour augmenter la difficulté



## Exercice 5



### Parcours technique

#### CONSIGNES :

- conduite de balle autour du carré
  - \* 1 - semelle pied droit (orienter les épaules face au carré)
  - \* 2 - double contact rapide
  - \* 3 - semelle pied gauche (orienter les épaules dos au carré)
  - \* 4 - double contact rapide
- garder le ballon le plus près possible des pieds et multiplier les touches de balles
- garder la tête haute (regarder ses pieds et le ballon le moins possible)

**Démonstration vidéo sur le lien suivant :**

<https://youtu.be/EPuizA2264Q>

# MOTRICITE - COORDINATION

## Exercice 1

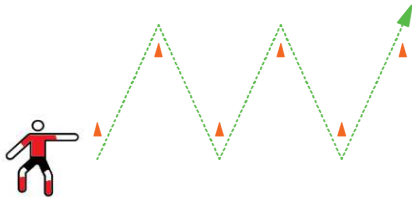
### Pas chassés

CONSIGNES :

- aller en avant / retour en reculant
- faire des petits pas, sur la pointe des pieds

VARIANTE :

- sans ballon
- avec ballon dans les mains marquer de temps d'arrêt
- en faisant rebondir le ballon devant soi
- en lançant le ballon sur le côté dans le sens du déplacement, réception à 1 main

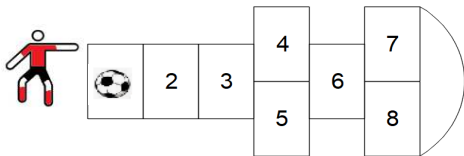


## Exercice 2

### Marelle

CONSIGNES :

- sauter à cloche pied dans les cases seules et un pied dans chaque case lorsqu'il y a 2 cases
  - ballon à la main, au 1er passage poser le ballon dans la case 1, sauter par dessus la case avec le ballon, sauter jusqu'à la case 8, faire 1/2 tour et faire le parcours retour en récupérant son ballon.
- 2ème passage, ballon en case 2, 3ème passage case 3 ....



## Exercice 3

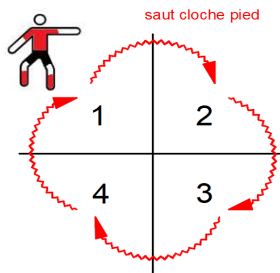
### Travail d'appuis 1

CONSIGNES :

- saut à cloche pied dans chaque zone en regardant toujours devant soi
- changer de jambe et de sens de rotation régulièrement

VARIANTE :

- varier les zones d'appuis sans tourner en rond
- pieds joints



## Exercice 4

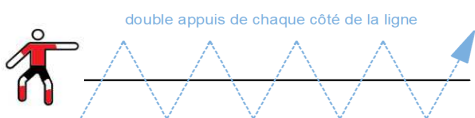
### Travail d'appuis 2

CONSIGNES :

- face à la ligne, réaliser un double appui (pied droit / pied gauche) devant / derrière la ligne

VARIANTE :

- en suivant la ligne, faire un double appui de chaque côté de la ligne



## Exercice 5



sprint



### Vivacité

#### CONSIGNES :

- toucher le plus rapidement possible les cones à droite puis à gauche et accélération jusqu'au ballon

#### VARIANTE :

- se mettre dos au ballon pour les toucher les cones

**Démonstration vidéo sur le lien suivant :**

<https://youtu.be/EPuizA2264Q>