



FAIRE DU FOOT À LA MAISON

Les programmes et les exercices sont à titre indicatif. Les enfants peuvent les réaliser à leur rythme et les modifier.

Conseils pratiques : Vous pouvez remplacer les plots par des chaussures ou autres objets. Les buts peuvent aussi être remplacé par une autre cible Ex : tirer entre deux objets.

Ma semaine de foot n° 1:

Jour	Exercice	Infos	U6-U7	U8-U9	U10-U11	U12-U13
Lundi	Défi jonglages	Niveau :	1 à 2	1 à 3	1 à 5	1 à 5
		Diapo :	8	8	10	12
Mardi	Slalom et je tire	Niveau :	1 à 3	1 à 3	1 à 3	1 à 3
		Diapo :	16	16	16	16
Mercredi	Défi jonglages	Niveau :	1 à 2	1 à 3	1 à 5	1 à 5
		Diapo :	8	8	10	12
Jeudi	Crochet et je tire	Niveau :	1 à 2	1 à 2	1 à 4	1 à 4
		Diapo :	18	18	18	18
Vendredi	Défi jonglages	Niveau :	3 à 4	4 à 6	5 à 10	5 à 10
		Diapo :	8	8	10	12
Samedi	Foot Billard et exercice 1 26 et 30					
Dimanche	REPOS					

Ma semaine de foot n° 2:

Jour	Exercice	Infos	U6-U7	U8-U9	U10-U11	U12-U13
Lundi	Défi jonglages	Niveau :	3 à 4	4 à 6	5 à 10	5 à 10
		Diapo :	8	8	10	12
Mardi	Passement de jambes et je tire	Niveau :	1 à 2	1 à 2	1 à 4	1 à 4
		Diapo :	20	20	20	20
Mercredi	Défi jonglages	Niveau :	5 à 6	7 à 10	10 à 20	10 à 20
		Diapo :	8	8	10	12
Jeudi	Roulette et je tire	Niveau :	Libre	1 à 2	1 à 4	1 à 4
		Diapo :	22	22	22	22
Vendredi	Défi jonglages	Niveau :	5 à 6	7 à 10	10 à 20	10 à 20
		Diapo :	8	8	10	12
Samedi	Les frappes en folies et exercice 2					
			31	27		
Dimanche	REPOS					
						3

Ma semaine de foot n° 3:

Jour	Exercice	Infos	U6-U7	U8-U9	U10-U11	U12-U13
Lundi	Défi jonglages	Niveau :	7 à 9	11 à 15	20 à 30	20 à 30
		Diapo :	8	9	11	13
Mardi	Dribble à la Ronaldo et je tire	Niveau :	1 à 2	1 à 2	1 à 4	1 à 4
		Diapo :	24	24	24	24
Mercredi	Défi jonglages	Niveau :	7 à 9	11 à 15	20 à 30	20 à 30
		Diapo :	8	9	11	13
Jeudi	Dribble que j'ai moins réussi :	Niveau :	Libre	1 à 2	1 à 4	1 à 4
		Diapo :				
Vendredi	Défi jonglages	Niveau :	10 à 12	16 à 19	30 à 40	30 à 40
		Diapo :	9	9	11	13
Samedi	Foot Billard et Exercice 3					
			30	28		
Dimanche	REPOS					

Ma semaine de foot n° 4:

* Fois deux = doubler la consigne

Jour	Exercice	Infos	U6-U7	U8-U9	U10-U11	U12-U13
Lundi	Défi jonglages	Niveau :	10 à 12	16 à 19	30 à 40	30 à 40
		Diapo :	9	9	11	13
Mardi	Dribble que je souhaite travailler	Niveau :	1 à 2	1 à 4	1 à 4	1 à 4
		Diapo :	9	9	11	13
Mercredi	Défi jonglages	Niveau :	13 à 19	Niv U11	Niv u13	Niv U13 *Fois deux
		Diapo :	9	10	12	12
Jeudi	Dribble que je souhaite travailler	Niveau :	Libre	1 à 4	1 à 4	1 à 4
		Diapo :				
Vendredi	Défi jonglages	Niveau :	13 à 19	Niv U11	Niv u13	Niv U13 *Fois deux
		Diapo :	9	10	12	12
Samedi	Exercices au choix					
Dimanche	REPOS					

Défi Jonglages



Les enfants peuvent faire leur défi jonglages tous les jours à volonté.



La But : Réussir le niveau pour passer au suivant



Les joueurs peuvent continuer les défis des autres categories s'ils le souhaitent

Comment bien jongler ?

<https://youtu.be/JFurvqwoxFw>

Défi jonglages u6/u7 – u8/u9

Niveau	Consignes
1	3 fois de suite : Pied fort / je rattrape
2	3 fois de suite : Pied fort / Un rebond et je rattrape
3	3 fois de suite Pied fort / Un rebond et / Pied fort et je rattrape
4	5 fois de suite : Pied fort / je rattrape
5	2 jonglages pied fort et je rattrape
6	3 fois de suite : Un jonglage pied faible et je rattrape
7	1 jonglage pied faible / rebond / 1 jonglage pied faible et je rattrape
8	2 jonglages pied faible et je rattrape
9	Une tête et je rattrape
10	2 têtes et je rattrape
11	3 fois de suite : 2 jonglages pied fort et je rattrape

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLXt0nr43x-bnJUPnvt6UdzwXB08wuYhol>

Défi jonglages u6/u7 – u8/u9

Niveau	Consignes
12	3 jonglages pied fort et je rattrape
13	Un jonglage pied fort / un jonglage pied faible je rattrape
14	Un jonglage pied faible / un jonglage pied fort / je rattrape
15	3 jonglages pied faible et je rattrape
16	4 jonglages pied fort et je rattrape
17	2 fois de suite : un jonglage pied fort / un jonglage pied faible / je rattrape
18	4 jonglages pied faibles et je rattrape
19	Un jonglage du pied / une tête et je rattrape

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLXt0nr43x-bnJUPnvt6UdzwXB08wuYhol>

Défi jonglages u10/u11

Niveau Consignes	
1	10 fois de suite : pied fort/main
2	3 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact
3	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort et je rattrape à la main
4	5 jonglages pied fort
5	5 fois de suite : pied faible/main
6	3 fois de suite : 2 jonglages pied faible et je rattrape à la main
7	3 jonglages pied faible
8	5 jonglages pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied cuisse
9	4 jonglages pied/cuisse
10	5 fois : tête/main

11	3 têtes
12	5 fois : pied gauche/pied droit/main
13	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche
14	10 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
15	8 jonglages pied fort
16	3 fois de suite : 5 jonglages pied fort / main
17	12 jonglages pied fort
18	10 fois de suite : pied faible/main
19	5 fois de suite : 2 jonglages pied faible / main
20	5 jonglages pied faible

Défi jonglages u10/u11

21	10 fois de suite : pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse
22	10 jonglages pied/cuisse
23	5 fois de suite : 2 jonglages tête/main
24	5 têtes
25	10 jonglages alternés pied droit/pied gauche
26	20 jonglages pied fort
27	3 fois de suite : 10 jonglages pied fort et je rattrape
28	30 jonglages pied fort
29	3 fois de suite : 5 jonglages pied faible/main
30	10 jonglages pied faible

31	20 jonglages alternés pied droit/pied gauche
32	10 fois de suite : pied / tête en attrapant le ballon après chaque pied/tête
33	10 jonglages pied/tête
34	20 jonglages pied/cuisse
35	8 jonglages alternés coup de pied/alterné
36	6 jonglages coup de pied/extérieur
37	10 jonglages sans poser le pied au sol
38	40 jonglages pied fort
39	20 jonglages pied faible
40	10 têtes

Défi jonglages u12/u13

Nive au	
Nive	Consignes
1	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main
2	10 jonglages pied fort
3	3 fois de suite : 5 jonglages et je rattrape
4	15 jonglages pied fort
5	10 fois de suite : pied faible/main
6	5 fois de suite : 2 jonglages pied faible et je rattrape à la main
7	5 jonglages pied faible
8	10 jonglages pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied cuisse
9	10 jonglages pied/cuisse
10	5 fois : 2 jonglages tête et je rattrape

11	5 têtes
12	10 jonglages alternés pied droit/pied gauche
13	20 jonglages pied fort
14	3 fois de suite : 10 jonglages pied fort/main
15	30 jonglages pied fort
16	3 fois de suite : 5 jonglages pied faible/main
17	10 jonglages pied faible
18	20 jonglages alternés pied droit/pied gauche
19	10 fois de suite pied tête et je rattrape
20	10 jonglages pied/tête

Défi jonglages u12/u13

21	20 jonglages pied/cuisse
22	8 jonglages alternés coup de pied/intérieur
23	6 jonglages alternés coup de pied/extérieur
24	50 jonglages pied fort
25	20 jonglages pied faible
26	3 fois de suite : 5 jonglages tête/main
27	10 têtes
28	4 enchainements : pied/cuisse/tête/cuisse/pied
29	60 jonglages pied fort
30	3 fois de suite : 10 jonglages et je rattrape

31	30 jonglages pied faible
32	50 jonglages alternés pied droit/pied gauche
33	3 fois de suite : 5 têtes et je rattrape
34	15 têtes
35	16 jonglages pied/tête
36	40 jonglages pied/cuisse
37	20 jonglages alternés coup de pied/intérieur
38	12 jonglages alternés coup de pied/extérieur
39	10 jonglages en faisant un demi-tour après chaque contact
40	100 pied fort et enchainé 50 pied faible sans faire tomber le ballon

Exercices : Enchaînement dribble/frappe



Un point si le joueur réussit le dribble et s'il marque



Possibilité de le faire à deux :
Un fait l'exercice et l'autre va
dans les buts



Le but peut être remplacé par
une autre cible

Slalom et je tire

Consignes pour valider un
niveau :

-Réussir l'exercice 3 fois
de suite

-Le ballon ne doit pas
toucher les plots

-Frapper avec le ballon en
mouvement sans s'arrêter

-Marquer un but

Slalom et je tire :



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLXt0nr43x-blrnSesqfwKtO1ACfxrNeTs>

Niveau 1

- Je slalome le plus rapidement possible et je frappe

Niveau 2

- Je slalome en utilisant l'intérieur du pied → pied gauche à gauche et pied droit à droite et je frappe.

Niveau 3

- Je slalome le plus rapidement possible et je frappe

Crochet et je tire

Consignes pour valider un niveau

:

-Réussir l'exercice 3 fois de suite

-Fixer le plot en s'avancant vers lui
et changer la trajectoire du ballon

-Frapper avec le ballon en
mouvement sans s'arrêter

-Marquer un but

Crochet et je tire



https://www.youtube.com/playlist?list=PLXt0nr43x-bmDxL_doSqrWwYzzPiaoA9g

Niveau 1

- Crochet extérieur pied droit et je frappe pied droit

Niveau 3

- Crochet intérieur pied gauche et je frappe pied droit

Niveau 2

- Crochet extérieur pied gauche et je frappe pied gauche

Niveau 4

- Crochet intérieur pied droit et je frappe pied gauche

Passement de jambes et je tire

Consignes pour valider un niveau

:

-Réussir l'exercice 3 fois de suite

-Fixer le plot en s'avançant vers lui
et changer la trajectoire du ballon

-Frapper avec le ballon en
mouvement sans s'arrêter

-Marquer un but

Passement de jambes et je tire



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLXt0nr43x-bl6Qtka-BS8GdWB44krfuf2>

Niveau 1

- Passement de jambes extérieur pied droit et je frappe pied droit

Niveau 2

- Passement de jambes extérieur pied gauche et je frappe pied gauche

Niveau 3

- Double passement jambes, extérieur pied droit et je frappe pied droit

Niveau 4

- Double passements de jambes, extérieur pied gauche et je frappe pied gauche

Roulette et je tire

Consignes pour valider un niveau

:

-Réussir l'exercice 3 fois de suite

-Fixer le plot en s'avancant vers lui
et changer la trajectoire du ballon

-Frapper avec le ballon en
mouvement sans s'arrêter

-Marquer un but

Roulette et je tire



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLXt0nr43x-bmuJzj0QYMso8XWcqH2jsKQ>

Niveau 1

- Roulette à droite (Je pose le pied droit sur le ballon avec ma semelle → je me retourne et je pose mon pied gauche avec ma semelle en me retournant vers le but → je frappe pied droit.

Niveau 2

- Roulette à gauche : Je pose le pied gauche sur le ballon avec ma semelle → je me retourne et je pose mon pied droit avec ma semelle en me retournant vers le but → je frappe pied gauche.

Niveau 3

- Roulette à droite → roulette à gauche pour aller vers le but → je frappe pied gauche

Niveau 4

- Roulette à gauche → roulette à droite pour aller vers le but → Je frappe pied droit

Dribble à la Ronaldo et je tire

Consignes pour valider un niveau:

-Réussir l'exercice 3 fois de suite

-Fixer le plot en s'avancant vers lui et changer la trajectoire du ballon

-Frapper avec le ballon en mouvement sans s'arrêter

-Marquer un but

Dribble à la Ronaldo et je tire



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLXt0nr43x-bmka5gz0WG1HSVcj757Wl0f>

Niveau 1

- Crochet à la Ronaldo droit et je frappe pied droit

Niveau 2

- Crochet à la Ronaldo gauche et je frappe pied gauche

Niveau 3

- Virgule à droite et je frappe pied droit

Niveau 4

- Virgule à gauche et je frappe pied gauche

Exercices : Conduite de balle/ passes/motricité



Exercices à faire à deux



Possibilité de changer les ateliers pour les simplifier ou les complexifier



Le but principal est de réussir le parcours le plus rapidement possible

Exercice 1 : Conduite de balle / vitesse / motricité

- **Consignes** : Le joueur réalise le slalom des deux pieds en utilisant l'intérieur du pied. Il passe le ballon de l'intérieur du pied à son partenaire. Pendant que son partenaire contrôle, le joueur réalise des montés de genoux sur le côté. Il sollicite le une deux avec son partenaire. Et ainsi de suite, ...
- **Challenge** : Le gagnant est celui qui réalise les trois tours le plus rapidement possible : 2secs de pénalité à chaque plot touché et passes ratées.

- **Variantes possibles** :

Si c'est trop facile :

-Resserrer les plots du slalom

-Faire un tour complet sur les 2 plots a contourner

Si c'est trop dur :

Le gagnant est celui qui touche le moins de plots possible pour aller moins vite



<https://youtu.be/YsdNjYs7B14>

Exercice 2 : Jeu en 2 touches de balles / Motricité

- **Consignes :**

Passe intérieur pied droit quand je suis à droite

Passe intérieur pied gauche quand je suis à gauche

Je choisis en fonction du ballon que je reçois quand je suis au milieu

- **Challenge :** Le gagnant est celui qui a le meilleur total sur 12 passes : 1 point si la prise de balle est faite à l'intérieur du pied (contrôle) et si la passe est faite dans les pieds avec l'intérieur du pied.

- **Variantes possibles :** Possibilité d'éloigner ou de rapprocher les plots. Le joueur peut passer en 1 touche de balle.



https://youtu.be/_-CBTREo4JY

Exercice 3 :

Vivacité / Jeu en une touche / Motricité

- **Consignes** : Le Partenaire annonce une couleur, le joueur va le plus vite possible à la coupelle demandée et il remise en une touche intérieur du pied. Le joueur ne doit jamais s'arrêter.
- **Challenge** :Le gagnant est celui qui arrive à 10 points le plus rapidement possible.

Pour marquer un point il faut :

-Aller à la coupelle de la bonne couleur que le partenaire a annoncé

-Réaliser la passe intérieur du pied en une touche dans les pieds de mon partenaires

- **Variantes possibles** :

Faire pareil de la tête, en demi volé intérieur du pied, ...



https://youtu.be/Z12eFmEA-_g

Les jeux amusants

- Des petits challenges à faire à volonté à deux ou seul pour le jeu « frappe en folie ».

Le foot Billard

<https://youtu.be/FU9zudZ2aVM>



Consignes :

-Chaque joueur a son ballon : 1 point si je dégomme le ballon de l'autre.

-Il ne faut pas toucher aux ballons après la première passe.

-Le premier joueur à 3 points a gagné

- Au départ, les ballons sont espacés de deux mètres

Les frappes en folies

<https://youtu.be/SnRFNv0aeEk>



Organisation : Réaliser 10 étiquettes

1- Tir en force (frappe coup de pied)

2- Tir au sol (intérieur du pied)

3- Tir en hauteur (Au choix)

4- Tir enroulée (Intérieur du pied)

5- Aller dribbler le gardien

6- Tir en lucarne

7- Tir excentré (partir à gauche ou à droite du but)

8- Pénalty

9- Coup Franc

10- Tir pied faible

Les frappes en folies

Consignes :

- Chacun leur tours, les joueurs tir au sort une carte sans la montrer au gardien.
- Le joueur gagne 1 point s'il marque un but ou 3 points si le joueur a frappé comme la carte l'indiquait
- Le premier joueur qui a 20 points gagne la partie

Variantes :

- Les joueurs peuvent changer les cartes en précisant le côté où ils vont tirer, la distance, après un dribble, ...