

Description des exercices du www.Devoirdefoot.net

Légende :

D = droit, G = gauche

X = ami, père, mère, frère, sœur, grand-parent, ...

Je remercie Lucas Moritz

pour les corrections apportées à la traduction française dans ces descriptions.

DRIBBLES ET FEINTES AVEC LE VISAGE ORIENTE VERS L'ADVERSAIRE

Dribbles et feintes en courant

327. Conduisez la balle et passez votre adversaire en faisant sauter la balle en l'air au-dessus du pied de votre adversaire

328. Jouez la balle un mètre en avant vers votre côté gauche. Puis, retenez la balle avec la semelle votre pied droit et immédiatement avec l'intérieur de votre pied droit pousser la balle en avant pour passer votre adversaire sur son côté droit

329. Un faux mouvement de couper.

Poussez le ballon vers l'avant - tournez vos hanches et arrêtez le ballon avec l'intérieur du pied (prétendez de couper) - jouez le ballon à l'intérieur de l'autre pied

332. Coupez avec l'intérieur de votre pied

333. Coupez avec l'extérieur de votre pied

334. Une esquive

335. Plusieurs esquives

336. La double esquive inégale

338. Un passément de jambe

339. Un double passément de jambes (droite-gauche-droite ou gauche-droite-gauche).

340. Un triple passément de jambes (droite-gauche-droite-gauche ou gauche-droite-gauche-droite).

341. Faites un passément de jambes et emportez la balle avec l'extérieur de votre pied droit.

342. Faites rouler la balle en avant avec l'intérieur de votre pied droit, puis glissez la balle avec l'intérieur droit derrière votre jambe gauche (la balle se trouve maintenant à gauche derrière vous).

Puis (avec votre épaule droite pointée vers votre adversaire), faites un passément de jambes avec votre pied droit et emportez la balle avec l'extérieur de votre pied droit (donc passez votre adversaire sur votre côté gauche).

343. Dribblez votre adversaire en poussant la balle avec l'intérieur de votre pied droit à gauche et immédiatement (sans reprendre appui) avec l'extérieur de votre pied droit pour passer votre adversaire sur la droite.

344. Elastico – flip flap

345. L'élastico (flip flap) avec pas intermédiaire

351. Poussez la balle avec l'intérieur d'un à l'intérieur et jouez la balle immédiatement en avant avec l'intérieur de l'autre pied.

352. Poussez la balle avec l'intérieur d'un pied environ 40 cm à l'intérieur et jouez la balle immédiatement en avant avec l'intérieur de l'autre pied.

Clip 1 : faites d'abord cet exercice sur une balle qui se trouve justement avant le plot.

Clip 2 : faites l'exercice maintenant sur une balle qui bouge.

Clip 3 : quelqu'un d'autre s'est placé dans un but. Il vous fait une passe et court en avant.

Arrêtez la balle et dribblez l'adversaire en faisant ce mouvement au bon moment.

354. Vous vous trouvez 3 mètres devant X. Poussez la balle en avant (environ deux mètres vers votre côté droit) et au moment où X « mord », jouez la balle avec la semelle de votre pied droit à gauche devant la jambe d'appui, puis poussez la balle avec l'intérieur de votre pied gauche en avant, à côté d'X (donc vous passez X sur votre côté gauche).
355. Vous vous trouvez 4 mètres devant X. Poussez la balle en avant (environ 2 mètres à votre côté gauche) et au moment où X « mord », tournez autour de la balle du côté droit et coupez avec l'intérieur de votre pied droit à droite (avec votre dos pointé vers X).
356. Vous vous trouvez 5 mètres devant X. Poussez la balle en avant (environ 2 mètres sur votre côté droit) et au moment où X « mord », tournez autour de la balle du côté droit et coupez la balle avec l'extérieur de votre pied droit vers la gauche. La balle passe X sur votre côté gauche.
358. Poussez la balle en avant à gauche (une autre possibilité serait de faire la balle avec la semelle), faites immédiatement un passément de jambes avec la jambe gauche et emportez la balle avec l'extérieur de votre pied gauche (à gauche).
359. Poussez la balle 70 cm. en avant à votre côté gauche et faites immédiatement un passément de jambes avec votre pied gauche (vous tournez votre dos à votre adversaire). Au même moment, vous jouez la balle avec la semelle droite vers la gauche en direction de votre jambe gauche (levez cette jambe à temps !) pour passer votre adversaire sur votre côté droit.
361. Vous vous trouvez 3 mètres devant X. Poussez la balle en avant (environ deux mètres vers votre côté droit) et au moment où X « mord », jouez la balle avec le talon de votre pied droit derrière la jambe d'appui gauche (et passez X sur votre côté gauche).
364. Mouvement de Cristiano Ronaldo
365. (Roulette de Zidane) Jouez la balle un mètre en avant sur votre côté gauche. Passez la balle avec votre pied droit derrière votre jambe d'appui. Levez cette jambe rapidement afin de jouer la balle avec la semelle de ce pied (la semelle gauche alors), donc vous passez votre adversaire sur votre côté droit. Dans ce mouvement, vous avez pivoté une fois totalement.
367. Poussez la balle avec votre semelle droite à gauche (à cause de ce mouvement, votre adversaire ouvrira ses jambes), puis jouez la balle avec votre jambe gauche (derrière votre jambe d'appui droite) entre les jambes de votre adversaire.
428. Lancer la balle par-dessus l'adversaire

Dribbles et feintes stationnaires

127. Mouvement Messi
130. Mouvement Senkerik
222. Placez la jambe gauche d'appui à environ 30 cm. Poussez la balle avec l'intérieur de votre pied droit derrière la jambe d'appui. Jouez la balle à gauche avec le coup de pied droit (qui se trouve encore derrière la jambe d'appui).
368. Mouvement de Cristiano Ronaldo
369. Mouvement de Cristiano Ronaldo
378. Retenez la balle (qui se trouve sur votre côté droit devant vous) avec la pointe de votre pied droit et poussez-la vers l'intérieur de votre pied gauche, jouez la balle avec ce pied vers le même endroit, jouez la balle immédiatement avec votre pied droit à côté de votre adversaire.
587. L'élastico (flip flap)
589. Jouez un lob au-dessus de votre adversaire. Jouez la balle avec votre semelle droite un peu à gauche et arrêtez la balle avec l'intérieur de votre pied gauche, faites un lob au-dessus de votre adversaire.
596. Traîné
597. Dribblez en position. Déroulez la balle vers le côté droit avec votre la semelle de votre pied. Poussez la balle immédiatement avec la semelle derrière votre jambe d'appui. Levez cette jambe rapidement et jouez la balle avec l'intérieur de votre pied gauche vers la gauche.
623. Faites un passément de jambes avec droit, poussez la balle avec l'intérieur de votre pied gauche (derrière votre jambe d'appui droite), puis immédiatement avec l'extérieur de votre pied droit poussez la balle sur votre côté droit.

633. Emportez la balle avec la semelle et l'intérieur de votre pied droit derrière la jambe d'appui sur votre côté gauche, retenez la balle avec la semelle de votre pied gauche et poussez-la devant la jambe d'appui vers votre côté droit, puis jouez la balle avec l'extérieur de votre pied droit en avant. (Situation de match avec Ronaldo).

Combinaisons des dribbles et feintes

346. Faites un passément de jambes et une esquive avec votre pied droit.

436. Courez en avant avec la balle. Faites un passément de jambes avec la jambe droite, un deuxième passément de jambe toujours avec la jambe droite, et emportez la balle avec l'extérieur de votre pied gauche.

588. A: Passément de jambe avec votre pied gauche, faites une esquive sur votre côté droit et emportez la balle avec l'extérieur de votre pied gauche à gauche. B: Faites le même exercice de l'autre côté.

594. Mouvement de Schweinsteiger

595. Une belle action de Mevlüt Erdinç.

602. Mouvement de Ibrahimovic

605. Coupez la balle avec l'intérieur de votre pied droit sur votre côté gauche - en la faisant passer derrière votre jambe d'appui - afin de la reprendre avec l'extérieur de votre pied droit vers droite.

DRISSLER ET FEINTES AVEC LE DOS ORIENTE VERS L'ADVERSAIRE

Action après une passe à vous

370. Vous vous trouvez avec votre dos orienté devant un adversaire imaginaire. X fait une passe.

Poussez la balle avec l'extérieur de votre pied afin de passer à la droite de votre adversaire.

371. Faites une esquive à droite, et passez l'adversaire du côté gauche.

372. Esquive en arrière - couper avec le pied intérieur

373. La personne qui fait la passe, se trouve tout droit devant vous, mais il fait la passe un mètre à votre droite. Vous courez jusqu'à cette balle, et vous poussez la balle avec l'intérieur de votre pied droit derrière la jambe d'appui à gauche (donc vous passez votre adversaire à son côté gauche).

375. Mettez votre pied sous la balle pour qu'elle saute dans l'air, et puis poussez la balle avec le talon au-dessus de votre adversaire.

Autre actions

647. Faites un passément de jambes, puis repartez vers l'autre côté. Enfin, lorsque X est éliminé, tirez au but.

648. Déroulez la balle vers l'extérieur et coupez vers l'intérieur.

649. Déroulez la balle vers l'intérieur et coupez vers l'extérieur.

686. Tournez comme Johan Crujff

Jouez la balle un mètre en avant du côté gauche afin de (avec votre épaule gauche orientée devant l'adversaire maintenant) jouer la balle avec l'intérieur de votre pied droit derrière votre jambe d'appui à côté de votre adversaire.

687. (La description suit)

688. (La description suit)

689. Tirez la balle derrière votre jambe d'appui et puis jouez la balle avec l'intérieur de votre pied pour passer votre adversaire.

690. Jouez la balle 50 cm vers la direction d'une ligne et surélevez la balle immédiatement au-dessus de la jambe de votre adversaire.

691. Faites monter la balle au-dessus de votre 'adversaire' (p.e. une chaise).

692. Hiptwister

693. (La description suit)

694. (La description suit)

696. Le mouvement de McGeady

Faites passer la balle derrière votre jambe d'appui avec votre semelle droite et poussez immédiatement la balle plus loin avec l'extérieur de votre pied gauche.

698.

699.

Petit pont : panna (faire passer le ballon entre les jambes d'adversaire)

800. Glisser

801. Ouvrir - tirer

803. Ouvrir - l'extérieur du pied

804. Oblique

805. Couper derrière la jambe d'appui

806. Le 'Zidane panna en avant'. Traînez la balle avec la semelle de votre pied droit, puis poussez la balle vers votre adversaire avec l'extérieur de votre pied gauche.

807. Le panna de Ricardinho

TIRER AU BUT

Coup franc

256. Tirez avec votre coup de pied droit dans un pneu, sur une toile, sur la barre, etc.

257. Tirez avec votre coup de pied gauche dans un pneu, sur une toile, sur la barre, etc.

258. Tirez avec votre pied droit avec effet à côté d'un mur, construit par un drapeau.

259. Tirez avec votre pied gauche avec effet à côté d'un mur, construit par un drapeau.

260. Tirez avec l'extérieur de votre pied droit avec effet à côté d'un mur, construit par un drapeau.

261. Tirez au-dessus du mur, construit par un drapeau.

Tir après conduite

262. Poussez la balle devant vous-même et tirez à un « but » spécifique avec le pied droit et le pied gauche.

276. Ecartez-vous et tirez.

277. X se trouve dans le but. X vous fait une passe et vous courez à un plot et tirez au but après avoir fait un crochet (gauche comme droit).

278. X se trouve dans le but. X vous fait une passe et vous courez à un plot, faites une esquive (passement de jambes, crochet, feinte de corps, ...) et tirez au but (gauche comme droit).

279. X se trouve dans le but. X vous fait une passe et vous courez sur un côté et battez X avec un lob (gauche comme droit).

304. X fait une passe latérale par terre. Vous devez tirer au but dans un coin en deux temps (après un contrôle).

305. X fait une passe latérale par terre. Vous devez tirer au but dans le milieu du but en un temps.

Tirer au but après qu'on a fait une passe au sol

X fait une passe d'un angle de 25° et vous tirez sans contrôler la balle

263. X vous fait une passe du côté droit (en arrière - environ 10°) et vous tirez en deux manières: avec le coup de pied (droit) et avec l'extérieur de votre pied gauche.

265. X vous fait une passe du côté gauche (en arrière - environ 10°) et vous tirez en deux manières: avec le coup de pied (gauche) et avec l'extérieur de votre pied droit.

Passez de 90°

267. Une passe du côté droit (latéral, 90°. Vous tirez avec le coup de pied droit et gauche. Dans la troisième vidéo, on laisse rouler la balle un peu plus loin.

269. Une passe du côté gauche (latéral, 90°). Vous tirez avec le coup de pied gauche et droit. Dans la troisième vidéo, on laisse rouler la balle un peu plus loin.

Reprise de volée

280. Mettez la balle sur un plot et tirez au but avec votre pied droit et gauche.
282. 1. Dégagez comme un gardien, mais justement au-dessus du mur (avec vos deux pieds).
2. Frappez une balle de tennis sur le bas d'une toile, une serviette, etc. que vous avez accrochée en hauteur.
287. Jetez la balle et vous devez faire une reprise de volée, après que la balle ait touché la terre une fois.
288. X jette la balle (90°) et vous devez faire une reprise de volée, après que la balle ait touché la terre une fois.
293. 1. Avec votre dos au but. X jette la balle au-dessus de votre corps, la balle peut toucher la terre (une fois), puis tirez au but avec votre pied droit et gauche.
2. Jouez la balle au-dessus de votre corps et tirez au but avec votre pied droit et gauche.
294. 1. X jette la balle – contrôle avec la poitrine - la balle touche la terre une fois – tir
2. X jette la balle – coup de tête - la balle touche la terre une fois – tir
295. Jonglez une fois et tirez au but (avec gauche et droit)
296. Jonglez deux fois et tirez au but
297. 1. Tête-tirez
2. Tête-genou-tirez
298. Jonglez quelques fois et tirez au but (vous pouvez choisir votre 'but' comme Rooney).
299. Marchez en jonglant sur un parcours, et puis tirez au but.
302. Jetez la balle (de tennis) vous-même très haut, et frappez la balle
330. Jetez la balle quelques mètres vers l'avant, courez vers la balle et frappez sur la toile, la serviette, etc. Faites cette exercice autant avec votre pied droit qu'avec votre pied gauche.
411. Mettez la balle sur un plot (bouteille), poussez-la un peu à côté et tirez au but avant que la balle touche la terre avec votre pied droit et gauche.
412. Montez la balle en l'air et tirez au but. Vous voyez quatre variants.
Vous trouvez beaucoup d'autres manières dans la catégorie 'surélever une balle à l'arrêt' (= ex. 1 etc...).
413. Surélevez une balle roulante et faites une reprise de volée
414. Montez la balle en l'air et tirez au-dessus du mur (X fait sauter la balle en l'air).
626. X jette la balle (latérale) et vous devez faire une reprise de volée avec votre pied droit et gauche (avec deux suggestions).
627. X jette la balle de derrière le but: faites une reprise de volée avec droit et gauche.
628. Reprise de volée après 1 contrôle de balle avec le pied : 3 variantes
629. Reprise de volée après: contrôle de poitrine (ex. 1), coup de tête (ex. 2a et 2b), coup de tête et contrôle de genou
642. Mettez la balle sur un plot et tirez au but avec un ciseau.
643. Tirez en drop avec votre pied droit et pied gauche
644. Tirez en drop autour du mur avec l'intérieur de votre pied droit et gauche.
645. Vous vous situez au point de corner (gauche par rapport au but). Jonglez quelques fois afin de tirer la balle avec l'extérieur de votre pied droit, pour donner un effet à la balle qui va rentrer dans le but.
682. X vous fait une passe (180°). Surélevez la balle, tournez et tirez quand la balle se trouve encore en l'air.
683. 1. Contrôle de genou – jouez la balle un peu à côté - tirez
2. X montre la direction
684. 1. Contrôle de poitrine – jouez la balle un peu à côté - tirez
2. Variante: X montre la direction
3. Variante 'Henry'
685. Votre dos est tourné vers le but et une chaise est placée à votre droite. La balle vous est donnée par X. Surélevez la balle avec votre pied droit et lobez la chaise, puis tirez avec votre pied gauche dans le but.

SURELEVER LA BALLE

Surélever une balle à l'arrêt

1. Montez la balle directement dans vos mains.
2. Retirez la balle avec la semelle et montez la balle dans vos mains.
- 3.
- 4.
- 5.
- 7.
8. Retirez la balle avec votre pied droit et faites-la sauter en l'air avec droit - tournez avec votre pied gauche autour de la balle et continuez à jongler avec le pied gauche.
526. Retirez la balle avec votre pied droit jusqu'à côté de votre pied gauche, afin de la surélever avec votre pied droit derrière la jambe d'appui.
531. Faites rouler la balle avec votre pied gauche derrière la jambe d'appui; retirez la balle, faites-la sauter en l'air et continuez à jongler.
- 532.
570. Mettez votre semelle sur la balle. Déroulez la balle en avant et mettez votre talon vite avant la balle, pour que la balle se heurte à votre talon.
- 571.
- 741.
742. Placez vos pieds un peu ouverts: fermez les deux pieds, pour que la balle monte.
- 743.
- 744.
746. Coupez la balle avec le talon droit, laissez la balle rouler sur le coup de pied gauche et montez la balle.
- 747.
748. Maradona
- 749.
- 750.
821. Frottez la balle contre votre mollet gauche, tournez sur vous-même et frappez la balle en haut avec votre pied droit.
822. Faites rouler la balle avec l'intérieur de votre pied droit contre l'intérieur de votre jambe gauche, et puis commencez à jongler.
- 823.
- 824.
843. Retirez la balle avec la semelle droite et laissez la rouler sur le coup de pied gauche et montez la balle (comme ex. 4) et puis commencez à jongler.
- 844.
- 845.
846. Surélevez la balle dans l'air comme dans l'exercice 742, et puis, tournez avec votre pied autour de la balle et continuez à jongler, sans que la balle ne touche par terre.
903. Faites rouler la balle avec votre pied droit sur la pointe de votre pied gauche. Placez votre pied droit à gauche et derrière votre pied gauche pour que vous puissiez frapper sur la balle avec votre pied droit.
904. Faites la même chose que dans l'exercice 903, mais maintenant sans placer votre pied droit par terre.
- 909.
972. Surélevez la balle avec votre pied gauche, et puis, faites rebondir la balle sur le sol avec la semelle de votre pied droit.
973. Surélevez la balle dans l'air comme dans l'exercice 1, puis faites rebondir la balle sur le sol avec votre genou afin de la faire tomber par terre.
- 974.
975. 1. Frottez la balle contre votre mollet gauche, puis faites rebondir la balle sur la terre avec l'intérieur du pied et faites la sauter dans l'air.

2. Avec le cou de pied

976.

977.

978.

979.

980.

981. Drogba

982.

986. Mettez le bout du pied sur la balle; retirez-la vers l'arrière, puis (avec une jambe étendue) levez la balle avec le bout du pied.

987.

988. Mettez le cou-de-pied sur la balle; retirez-la vers l'arrière, puis (avec une jambe étendue) levez la balle avec le bout du pied.

989. De voetzool boven de bal houden en stevig naar beneden 'kappen' op de zijkant van de bal.

990. Henry. Courez vers la balle, placez votre pied droit avant la balle, placez votre pied gauche à côté de la balle (du côté droit de la balle aussi); surélevez la balle avec votre pied droit et faites passer la balle derrière votre jambe, puis continuez à jonglez avec votre pied droit.

991.

992.

993.

994.

Surélever une balle roulante

10. Laissez la balle rouler sur votre pied et monter en l'air.

12. Laissez la balle rouler sur votre pied droit situé derrière votre jambe d'appui.

14. Faites la même chose que dans l'exercice 10, mais faites maintenant un passement de jambes aérien autour de la balle.

15. 1. Faites arriver la balle contre l'intérieur de votre pied et puis montez la balle.

2. L'extérieur de pied.

16. Saisissez la balle entre le talon de votre jambe ou vous vous appuyez et l'intérieur de votre pied droit, puis faites la monter en l'air.

EXERCICES TECHNIQUES SUR 6 M² (PETIT ESPACE)

17. Faites rouler la balle en avant, en commençant avec votre cheville et en finissant avec le talon de votre même pied par terre. Faites cet exercice autant avec votre pied droit qu'avec votre pied gauche, en marchant en avant. (Sur un tapis, vous seriez capable de faire cet exercice pieds nus).

18. Faites rouler la balle en avant de la pointe de votre pied à la semelle du même pied. Faites cet exercice autant avec votre pied droit qu'avec votre pied gauche.

19. Poussez la balle entre les deux intérieurs de vos pieds.

20. Faites rouler la balle à côté de votre pied. Faites cet exercice autant avec votre pied droit qu'avec votre pied gauche.

21. A. Faites rouler la balle avec l'intérieur de votre pied et arrêtez la balle avec l'intérieur de votre autre pied.

B. Faites rouler la balle avec votre semelle et arrêtez-la avec votre autre pied, et ainsi de suite jusqu'au plot. Faites le même mouvement au retour, mais cette fois avec les pieds opposés.

22. Mettez la semelle de votre pied sur la balle, retirez la balle vers l'arrière et poussez-la en avant avec la pointe de votre pied. Faites cet exercice autant avec votre pied droit qu'avec votre pied gauche.

23. Mettez la semelle de votre pied sur la balle, retirez la balle vers l'arrière et ouvrez votre pied. Faites cet exercice autant avec votre pied droit qu'avec votre pied gauche.

24. Ouvrez votre pied et faites rouler la balle avec un pied et arrêtez la avec l'intérieur de votre autre pied. (La variante: à la fin faites la repartir avec l'extérieur du même pied.)

26. Faites rouler la balle de droite à gauche avec un pied (intérieur-extérieur), votre pied droit doit toucher par terre et faites après ça le même mouvement, mais cette fois avec l'autre pied de l'autre côté.
27. Jouez la balle derrière votre jambe d'appui, dans l'autre sens.
28. Poussez la balle entre les deux intérieurs de vos pieds et tournez avec un passément de jambes.
29. Poussez la balle entre les deux intérieurs de vos pieds et tournez derrière votre jambe d'appui en faisant rouler la balle derrière votre jambe.
30. Faites rouler la balle avec votre semelle et arrêtez-la avec votre autre pied, et ainsi de suite jusqu'au plot. Faites le même mouvement au retour, mais cette fois avec les pieds opposés.
31. Poussez la balle entre les deux intérieurs de vos pieds et faites rouler la balle avec un de vos pieds vers votre autre pied. Faites cet exercice autant avec votre pied droit qu'avec votre pied gauche.
32. Faites la même chose que dans l' 31, mais faites rouler la balle encore 20 cm plus loin.
33. Poussez la balle entre les deux intérieurs de vos pieds, faites un passément de jambes et faites rouler la balle avec le même pied 20 cm vers l'extérieur, et ramenez-la entre vos deux jambes, etc.
34. Poussez la balle entre les deux intérieurs de vos pieds, puis arrêtez la balle avec la semelle de votre pied gauche, poussez la balle avec votre pied droit derrière votre jambe d'appui et ramenez-la devant votre jambe d'appui, toujours avec votre pied droit.
35. Poussez la balle entre les deux intérieurs de vos pieds mais tournez comme décrit: faites rouler la balle de 15 cm avec votre pied gauche et après, faites rouler immédiatement la balle avec votre pied droit, etc.
36. Poussez la balle entre les deux intérieurs de vos pieds et faites rouler la balle en avant de la pointe de votre pied à la semelle de votre même pied.
37. Poussez la balle entre les deux intérieurs de vos pieds, arrêtez la balle en mettant la semelle de votre pied gauche sur la balle puis faites rouler la balle de la pointe de votre pied droit à la semelle du même pied et après ça, faites rouler la balle immédiatement avec votre pied gauche en commençant avec votre semelle jusqu'à l'intérieur de votre pied, pour que vous soyez tourné maintenant.
38. Mettez votre semelle droite sur la balle, poussez la balle avec l'extérieur de votre pied droit vers l'extérieur, faites un passément de jambes avec le pied gauche et repoussez la balle avec l'intérieur de votre pied droit à droite.
39. La balle se trouve en diagonale devant vous. Poussez la balle avec votre semelle droite jusque derrière votre jambe d'appui. Poussez la balle avant votre corps avec l'intérieur de votre pied droit, poussez la balle avec votre semelle droite avant votre jambe d'appui et faites revenir la balle toujours avec votre pied droit, puis repoussez-la vers l'extérieur.
40. Arrêtez la balle avec votre pied droit. Faites un passément de jambes avec la jambe gauche, poussez la balle avec l'extérieur de votre pied droit à droite, et recommencez avec le pied gauche.
41. Poussez la balle entre les deux intérieurs de vos pieds, et puis, sans que votre pied ne touche par terre, poussez la balle trois fois, à chaque fois 20 cm avec l'intérieur, l'extérieur et à nouveau l'intérieur de votre même pied.
42. Coupez la balle avec un pied, poussez la balle vers l'extérieur avec votre autre pied.
43. Coupez avec votre pied droit vers la gauche et recoupez immédiatement vers la droite avec l'extérieur de votre même pied droit.
44. Mettez la semelle sur la balle et tirez la balle dans l'autre sens (trois exercices)
45. Bougez de droite à gauche avec la balle dans les pieds et quand vous voulez changer de direction, vous devez repousser la balle derrière votre jambe d'appui, dans l'autre sens.
47. Faites une feinte avec votre pied droit, faites un passément de jambes avec votre pied gauche et poussez la balle avec l'extérieur de votre pied gauche vers l'extérieur. Faites cet exercice avec vos deux pieds.
48. Faites un passément de jambe avec votre pied gauche, poussez la balle avec l'intérieur de votre pied droit derrière votre jambe d'appui et ramenez la balle vers l'extérieur avec l'extérieur de votre pied gauche.
49. Faites une feinte avec un pied et poussez la balle immédiatement avec l'extérieur de votre même pied un peu plus loin.
50. Faites rouler la balle en avant avec votre pied droit et arrêtez la balle immédiatement avec la semelle de votre même pied. De nouveau, faites avancer la balle (avec votre coup de pied dessus), puis

un peu plus loin, arrêtez une nouvelle fois la balle et repartez dans l'autre sens. Faites cet exercice autant avec votre pied droit qu'avec votre pied gauche.

51. Faites un passément de jambes avec un pied, un crochet avec l'autre pied, et poussez la balle avec l'extérieur de votre pied qui a fait le crochet. Faites cet exercice autant avec votre pied droit qu'avec votre pied gauche.

52. Faites un double passément de jambes.

53. Emportez la balle avec l'intérieur de votre pied droit, faites un passément de jambes avec ce même pied, poussez la balle un peu plus loin avec l'extérieur de votre pied gauche et arrêtez-la avec l'intérieur de votre pied gauche.

54. Faites un passément de jambes avec votre pied droit, poussez la balle en avant avec votre pied gauche que vous avez laissé derrière votre jambe d'appui, faites un nouveau passément de jambes avec votre pied droit, poussez la balle avec l'extérieur de votre pied gauche et arrêtez la balle.

55. Déroulez la balle avec votre pied droit, faites un passément de jambes avec votre pied gauche, et arrêtez la balle avec l'intérieur de votre même pied.

56. Vers la gauche, poussez la balle environ 20 cm avec l'intérieur de votre pied droit, et immédiatement après ça, poussez la balle environ un mètre à droite avec l'extérieur de votre pied droit.

58. Faites rouler la balle avec force vers l'avant avec votre pied droit (donc vers la gauche), enlevez la balle immédiatement, toujours avec votre pied droit et, avec l'intérieur de votre pied droit, faites repartir la balle vers l'extérieur.

59. Poussez la balle en avant vers un plot, enlevez la balle avec la semelle de votre pied droit et repoussez la balle vers la gauche en avant avec l'intérieur de votre autre pied.

546. Jouez avec les pieds en utilisant votre imagination.

565. Mettez votre pied droit sur la balle, tirez-la en arrière, puis repoussez-la en avant avec la pointe de votre pied.

577. Poussez la balle entre les deux intérieurs de vos pieds et écartez la balle fréquemment avec l'extérieur de votre pied droit vers l'extérieur à environ 20 cm et remettez la balle immédiatement avec l'intérieur de votre pied droit entre vos deux pieds, etc.

578. Tournez sur vous-même de 360° en emportant la balle avec vous.

601. Dérouler – passément de jambe. Regardez aussi ex. 352.

624. Faites rouler la balle avec votre semelle (avec pied droite) et jouez la balle (avec pied gauche) derrière votre jambe d'appui. Ensuite utilisez les autres pieds.

625. Comme l'ex. 624, mais maintenant dans un cercle.

631. Une combinaison d'exercices dans cette catégorie

TOURNER AVEC LA BALLE (180°)

69. Tournez avec l'intérieur de votre pied en plusieurs temps

70. Avec l'extérieur de votre pied (en plusieurs temps).

71. 1. Mettez votre semelle sur la balle, faites passer la balle devant votre jambe d'appui, tournez de 180° et jouez avec le même pied.

2. ... tournez et jouez la balle immédiatement avec l'autre pied.

72. En sautant, mettez votre semelle sur la balle, faites passer la balle dans la direction de votre jambe d'appui et tournez de 180°.

73. Vous mettez votre semelle sur la balle, faites passer la balle derrière votre jambe d'appui et tournez de 180°.

74. Jouez la balle avec l'intérieur de votre pied derrière votre jambe d'appui.

75. Jouez la balle en arrière avec votre semelle, puis poussez la balle immédiatement avec l'intérieur de cet pied derrière votre jambe d'appui et tournez-vous.

76. D'abord un mouvement de roulage et puis jouez la balle avec l'intérieur du pied derrière votre jambe d'appui.

77. Coupez la course de la balle avec l'intérieur du pied.

78. Coupez la course de la balle avec l'extérieur du pied.

80. X vous fait une passe; tournez-vous en emportant la balle avec vous avec l'intérieur du pied (la balle doit rester collé à votre pied).
81. A. Déviez la balle avec l'intérieur du pied.
B. Maintenant avec l'extérieur du pied.
82. Déviez la balle avec l'intérieur du pied derrière votre jambe d'appui.
552. Vous êtes derrière la balle. Courez et sautez au-dessus de la balle (vous vous lancez et vous atterrissez sur votre jambe gauche) et tournez immédiatement de 180°. Tenez la semelle de votre pied droit sur la balle et après que vous soyez tourné, poussez la balle immédiatement d'un côté ou faites rouler la balle (= "le mouvement de Nani").

CONDUITES DE BALLE (GESTES TECHNIQUES)

86. X conduit la balle, et vous devez imiter tous ce que fait X.
87. Conduisez la balle et arrêtez-la en mettant la semelle sur la balle régulièrement.
88. Faites un slalom entre des plots, sous un pont (une barre posée sur deux plots), entre des chaises, etc.
89. Conduisez la balle et tournez-vous dans l'autre sens de la manière dont vous pouvez: passer la balle derrière la jambe d'appui, etc. (Voyez aussi les exercices de «tournez avec une balle après un contrôle».)
90. Conduisez la balle et tournez-vous de 360° :
1. avec l'intérieur de votre pied droit (et gauche)
2. avec l'extérieur des pieds.
91. X vous indique avec des gestes les directions dans lesquelles vous devez conduire la balle (ex: siffler = tourner).
92. Gendarme et voleur: créez un carré (avec des plots par exemple). X et vous, vous vous trouvez à deux côtés opposés du carré. X doit essayer de toucher votre balle. En revanche, la balle ne peut pas traverser le carré.
93. X se trouve à un mètre devant vous. X essaye de vous empêcher de passer et vous devez conduire la balle comme ceci: intérieur-extérieur de votre pied en courant vers l'avant.
94. Conduisez la balle avec l'intérieur de votre pied gauche, puis l'intérieur de votre pied droit, etc.
95. Faites comme dans l'exercice 94, mais cette fois utilisez deux fois avec l'extérieur de votre pied droit, et deux fois avec l'extérieur de votre pied gauche.
96. 1. Coupez avec l'intérieur de votre pied gauche, jouez l'extérieur de votre pied droit, coupez l'intérieur de votre pied droit, jouez l'extérieur de votre pied gauche, etc.

2. trois fois pied extérieur et coupez, etc.
97. Utilisez les semelles (3 exercices).

CONTROLES ORIENTES

Une passe d'X par terre et vous contrôlez la balle (vous vous trouvez dans un grand cercle):

179. Intérieur de votre pied droit et gauche.

X jette la balle et vous contrôlez la balle (vous vous trouvez dans un cercle):

181. 1. X jette la balle et vous contrôlez la balle (vous vous trouvez dans un cercle) avec l'intérieur de votre pied droit et gauche.

2. Vous contrôlez la balle avec l'extérieur de votre pied droit et gauche.

183. Avec la cuisse droite et gauche.

184. Avec votre poitrine: d'abord avec des balles molles, puis avec des balles normales.

Amortir la balle:

185. - Les premières étapes dans l'apprentissage: jetez et saisissez un œuf, lancez et saisissez une balle de tennis avec une raquette, amortissez la balle avec votre main.

- Jetez la balle en l'air et essayer d'amortir la balle avec votre pied droit et gauche.

187. X jette la balle, amortissez la balle avec votre pied droit et gauche.

188. Avec la tête: jetez la balle en l'air, coup de tête mais la balle doit rester près de vous.

189. Avec la tête: X jette la balle, vous donnez coup de tête mais la balle doit rester près de vous.

« Terre-contrôle »

190. X jette la balle et vous devez contrôler la balle avec votre main juste après le rebond.

191. Jetez la balle en l'air et contrôlez-la avec l'intérieur de votre pied droit (et gauche) au moment du rebond.

193. Jetez la balle en l'air et contrôlez-la derrière la jambe d'appui au moment du rebond (exercez les deux pieds).

195. Jetez la balle en l'air et contrôlez-la avec l'extérieur de votre pied au moment du rebond (exercez gauche et droit).

197. Jetez la balle en l'air et contrôlez-la dans un cercle, un pneu de vélo, ... avec votre pied droit et gauche, ...

198. Jonglez quelques fois, puis contrôlez la balle dans un cercle.

200. Vous vous trouvez derrière trois cercles. X jette la balle et vous contrôlez la balle dans ces cercles avec votre pied droit et gauche. (Le cercle du milieu vaut le plus).

203. Vous vous trouvez à côté du cercle. Contrôlez la balle avec l'intérieur et l'extérieur de votre pied gauche et droit.

204. Vous vous trouvez dans le cercle. X vous fait une passe forte et vous devez contrôler cette balle, qui ne doit pas quitter le cercle.

584. La balle est jetée par X au-dessus de votre tête. Vous tournez et contrôlez la balle dans un cercle. Exercez-vous des deux côtés du cercle.

586. Sautez le plus haut possible et contrôlez la balle en même temps avec votre poitrine. Contrôlez la balle et faites immédiatement une passe dans la bonne direction.

PASSES

205. Faites des passes avec l'intérieur de votre pied droit et gauche sans contrôler la balle.

208. Faites des passes avec l'extérieur de votre pied droit et gauche sans contrôler la balle.

209. Contrôlez la balle avec l'intérieur de votre pied droit; faites une passe avec l'intérieur de votre pied droit. (Faites de même avec votre autre pied).

210. Contrôlez la balle avec l'intérieur de votre pied droit; faites une passe avec l'extérieur de votre pied droit. (Faites de même avec votre autre pied).

211. Contrôlez la balle avec l'intérieur de votre pied droit; donnez une passe avec l'intérieur de votre pied gauche. (Faites de même avec l'autre pied.) Dans la dernière variante, X montre la direction.

212. Contrôlez la balle avec l'extérieur de votre pied droit; faites une passe avec l'intérieur de votre pied droit. (Faites de même avec votre pied gauche). *Suggestion: employez un plot.*

216. Contrôlez la balle avec l'intérieur de votre pied droit, faites une passe avec l'extérieur de votre pied gauche.

217. Contrôlez la balle avec votre pied droit, faites un passement de jambe à droite, poussez la balle plus loin de l'extérieur du pied droit et faites une passe avec le pied droit (puis avec le pied gauche).

219. Contrôlez la balle avec votre pied droit, faites un passement de jambe à droite, poussez la balle plus loin de l'extérieur du pied gauche et donnez une passe avec le pied gauche (et vice versa).

221. Contrôlez la balle avec l'intérieur de votre pied droit, poussez-la avec l'extérieur de votre pied droit, coupez et donnez une passe avec votre pied gauche (et vice versa).

223. Contrôlez la balle avec l'extérieur de votre pied droit, conduisez la balle à droite, retirez la balle avec votre semelle et donnez une passe avec gauche (et vice versa).

225. X fait une passe: vous contrôlez la balle avec l'intérieur de votre pied droit (gauche) derrière la jambe d'appui et faites une passe avec l'intérieur de votre pied gauche (droit).

227. Contrôlez la balle avec l'intérieur de votre pied droit, laissez la balle glisser derrière la jambe d'appui et faites directement une passe avec votre pied droit (sans lâcher la balle). (Faites de même avec votre pied gauche.)

229. Faites une passe au-dessus d'un obstacle bas, comme des poutres, etc.

230. Jetez la balle en l'air et contrôlez la balle entre les pieds d'une chaise ou entre des plots (voyez aussi les exercices de « contrôles de la balle »).

231. Faites une passe entre les pieds d'un banc avec l'extérieur de votre pied.
233. X jette la balle et vous devez donner une passe entre des plots ou des pieds d'un banc avec votre pied droit et gauche.
234. X jette la balle et vous devez contrôler la balle entre des plots ou des pieds d'un banc avec l'extérieur du pied.
236. Jetez la balle en l'air et faites une passe pour que la balle renverse le plot.
238. X jette la balle et vous faites 'une passe' pour que la balle renverse le plot (exercez les deux pieds).
240. Vous vous trouvez 5 mètres d'X. Il vous fait une passe, faites sauter la balle en l'air et redonnez une passe à X (exercez avec deux pieds).
243. Laissez la balle sauter en l'air, jonglez et faites une passe à X.
244. Faites des passes avec X entre les pieds d'une chaise, entre deux poteaux,...
245. X vous fait une passe entre les pieds d'un banc: faites sauter la balle en l'air, jonglez et redonnez une passe à X au-dessus du banc (exercez avec deux pieds).
247. Derrière vous se trouve un plot. Vous demandez la balle, X vous donne la balle, vous redonnez la balle à X, courez autour de la quille, etc. Vous pouvez choisir vous-même de quelle façon vous demandez la balle.
248. Vous et X se trouvent face à face et vous faites des passes sans contrôles. D'abord vous vous éloignez l'un de l'autre, après vous vous rapprochez jusqu'à ce que vous soyez très proche.
249. Il y a une distance entre vous et X de 10 mètres. X ouvre ses jambes, et vous devez jouer la balle entre les jambes d'X.
250. Vous et X courent en rond, quand X donne un signe, il s'immobilise avec ses jambes ouvertes et vous devez immédiatement essayer de donner une passe entre les jambes d'X.
251. X vous fait une passe par terre. Vous jouez la balle quelques fois de l'intérieur de vos pieds. Après ça, poussez la balle avec l'extérieur jusque derrière le plot, X demande la balle et vous devez voir de quel côté X la demande, et vous lui faites une passe.
252. Faites un cercle avec une corde et vous devez jouer la balle pour qu'elle s'immobilise dans ce cercle.
253. Un jeu de « pétanque ». Qui peut donner une passe le plus près de la balle petite ?
254. Bowling. Avec quelques suggestions pour compliquer cet exercice.
255. Un jeu avec des bouteilles sans bouchons : quand une bouteille a été renversée, on doit aller chercher la balle et la conduire dans le pneu de vélo. A la fin, la personne qui a le plus d'eau dans sa bouteille est le vainqueur.
272. Retirez la balle avec la semelle de votre pied et jouez la balle immédiatement latérale avec l'intérieure de l'autre pied.
- On peut utiliser cet exercice comme une passe, un dribble ou une feinte, comme illustré par les trois joueurs du football professionnel.*

DES BALLE A BASSE ALTITUDE

Jongler

160. Sol - pied droit - prenez la balle en main (puis avec pied gauche).
162. Sol - 2 x pied droit - prenez la balle en main (puis avec pied gauche).
164. Jonglez autant que possible avec votre pied droit.
165. Jonglez autant que possible avec votre pied gauche.
166. Jonglez, et variez entre votre pied droit et gauche.
167. Jonglez en alternant avec votre cuisse droite et votre cuisse gauche.
168. 2 fois votre pied droit – 2 fois votre pied gauche – etc.
169. 5 fois votre pied droit – 5 fois votre pied gauche – etc.
170. Pied droit – cuisse droite – tête – cuisse droite – pied droit etc. (Puis avec gauche.)
172. Pied droit – cuisse droite – tête – cuisse gauche – pied gauche – cuisse gauche – tête- etc.
173. Frappez la balle en l'air, contrôlez et continuez à jonglez, puis recommencez.
174. Placez 2 plots (à 5 mètres de distance) et marchez en jonglant entre ces plots.
175. Jonglez dans une brouette, une boîte, etc.

176. Jonglez, en employant également vos talons (intérieur, extérieur) maintenant.
177. Jonglez ensemble avec X. (Pas encore avec la tête)
178. Tennis. (Pas encore avec la tête.)

Différents exercices sur des balles à basse altitude

101. 1. Frappez un ballon de baudruche comme un gardien de but (droite et gauche).
2. Frappez avec l'intérieur de votre pied droit et gauche.
105. Mettez la balle sur un plot (ou sur une bouteille) et frappez-la avec l'intérieur de votre pied droit et gauche dans les mains d'X, qui se trouve à environ deux mètres devant vous.
107. Mettez la balle sur un plot (ou sur une bouteille) et frappez avec l'extérieur de votre pied droit et gauche dans les mains d'X, qui se trouve à environ deux mètres devant vous.
109. 1. Frappez la balle dans les mains d'X avec une reprise de volée de l'intérieur de votre pied droit et gauche.
2. Maintenant une reprise de volée de l'extérieur de votre pied droit et gauche.
114. X jette les balles de tennis et vous devez simplement frapper les balles en faisant une reprise de volée.
115. X vous jette la balle et vous devez la contrôler, puis la prendre dans les mains, sans que la balle ne touche par terre. Faites cette exercice autant avec votre pied droit qu'avec votre pied gauche.
116. X vous jette la balle et vous devez la contrôler deux fois avant de la prendre dans les mains, sans que la balle ne touche par terre (DD-GG-DG).
117. X vous fait une passe. Contrôlez la balle de la cuisse – laissez rebondir la balle par terre – redonnez la balle à X.
118. X vous fait une passe. Contrôlez la balle de la cuisse – redonnez la balle à X (sans que la balle ne rebondisse par terre).
119. X vous fait une passe (doucement) sur votre poitrine. Contrôlez la balle avec votre poitrine, laissez rebondir la balle par terre, et refaites une passe à X. Faites cet exercice autant avec votre pied droit qu'avec votre pied gauche.
120. X vous fait une passe (doucement) sur votre poitrine. Contrôlez la balle avec votre poitrine, et refaites une passe à X. Faites cet exercice autant avec votre pied droit qu'avec votre pied gauche.
121. X vous fait une passe et vous redonnez la balle à X avec l'intérieur de votre pied. Faites alterner votre pied droit et votre pied gauche.
122. X vous fait une passe et vous redonnez la balle à X en faisant un ciseau avec votre pied droit, puis avec votre pied gauche.
131. 'Tennis': frappez la balle (de football) avec votre pied droit à la place où vous avez saisi la balle.
132. 'Tennis': frappez la balle (de football) avec votre pied gauche à la place où vous avez saisi la balle.
582. X vous fait une passe. Contrôlez la balle avec votre poitrine, lobez une chaise, laissez la balle rebondir par terre puis tirez la balle au-dessous de la deuxième chaise.
Variant : courez derrière la chaise et tirez avec votre pied gauche, comme dans une situation de match.

Exercices avec une balle qui vient d'en haut (par un toit ou tube)

497. Montrez: la balle qui roule du toit d'un pavillon + contrôlez la balle.
498. Contrôlez la balle dans un pneu avec l'intérieur de votre pied gauche et droit.
499. Contrôlez la balle dans un pneu avec l'extérieur de votre pied gauche et droit.
500. Dans une brouette qui se trouve à droite ou à gauche de vous.
501. Tournez de 180° et tirez en deux temps au but.
502. Extérieur du pied et tirez au but.
503. Contrôlez la balle avec la poitrine (montez la balle) et tirez au but qui se trouve à côté de vous.
504. Contrôlez la balle avec la poitrine (montez la balle) et tirez au but qui se trouve derrière vous.
505. Reprise de volée.
506. Jonglez dans une brouette, une boîte, etc.

Apprentissage du rétro

134. 1. Tirez une ligne avec une craie, baissez la chaussette de votre jambe avec laquelle vous aller frapper et sauter: poussez sur la jambe avec la chaussette baissée.

2. Il y a 2 fois une balle attachée à une corde: frappez avec un ciseau contre ces 2 balles.

136. Faites un ciseau sur une balle (ballon de baudruche) avec le pied droit (en restant debout).

137. 1. Faites un ciseau contre les mains d'X (en étant allongé par terre) .

2. Faites un rétro et un ciseau contre les mains d'X.

139. Faites un rétro sur une balle attachée à une corde.

140. Jetez la balle vous-même: faites un rétro contre un ballon de baudruche et une balle.

142. Faites un rétro sur le côté.

144. X jette la balle, et vous faites un rétro.

549. Faites le rétro, mais sans matelas maintenant.

550. Quelques variantes: tête-rétro, cuisse-pied-rétro, cuisse-tête-rétro, etc.

SITUATION DE MATCH: MARQUER - BELLE PASSE DECISIVE - SURELEVER

307. Marquez un but avec un tir derrière la jambe d'appui

308. Vous dribblez le gardien de but, mais vous conduisez la balle un peu trop loin. Marquez pourtant un but en frappant la balle avec le talon de votre pied

309. X est le gardien. Vous tirez au but. X lâche la balle: vous suivez et marquez le but

418. Vous vous trouvez entre deux buts. X se trouve 7 mètres devant vous. Il vous fait une passe, vous courez en avant et vous déviez la balle dans un de ces deux buts. Vous pouvez choisir l'intérieur ou l'extérieur de votre pied. Faites cet exercice autant avec votre pied droit qu'avec votre pied gauche

427. Déviez la balle derrière la jambe d'appui

630. X et vous, vous avez tous les deux une balle. X vous fait une passe et vous surélevez la balle au-dessus la balle d'X, tout en lui donnant la vôtre.

632. Envoyez la balle en la surélevant dans une boîte (ou une brouette, par exemple).

634. Envoyez la balle dans une boîte (ou une brouette, par exemple) comme dans ex. 65, mais cette fois: tirez.

636. X vous fait une passe, vous approchez du ballon, le surélevez, puis pivotez et refaites une passe à X.

638. X vous fait une passe et il court vers vous. Vous vous approchez de lui et vous faites passer la balle au-dessus de lui.

PROTEGER

310. La balle se trouve sur un plot ou une bouteille. Vous vous trouvez dos au plot, face à X. Protéger la balle (en poussant).

311. Avec le dos à X, protéger la balle avec vos bras étendus.

313. Vous vous trouvez dans un cercle. X vous fait une. X vous attaque, et vous protégez la balle. X ne doit pas toucher la balle.

314. Vous conduisez la balle avec X derrière vous jusqu'à arriver au plot. Arrêtez avant chaque plot et protégez la balle.

315. Vous courez lentement avec la balle. X s'appuie du côté droit: vous le repoussez en poussant avec votre épaule et votre bras étendu.

316. Vous courez lentement avec la balle. X s'appuie par derrière à droite et à gauche: vous le repoussez en poussant avec votre épaule et votre bras étendu.

317. Vous jetez la balle contre un mur, avec X dans votre dos. Vous empêchez X de toucher la balle.

318. Vous jouez (ou jetez) la balle en haut et empêchez X de toucher la balle.

320. Avec un poteau:

1. une passe par terre.

- 2. une passe en l'air
 - 3. une passe pour faire une coup de tête.
322. Tourner autour du poteau avec le bras étendu de l'autre côté de la balle.
323. Vous conduisez la balle sur les côtés d'un petit carré. X a aussi une balle et essaie de frapper sur votre balle: vous devez l'en empêcher en protégeant votre balle.

DEFENDRE

201. Bon et mauvais. Le vidéo avec le pouce baissé vous montre un exemple comment vous ne devez pas défendre : ne courez pas immédiatement vers votre adversaire. L'action avec le pouce levé vous montre un bon exemple de défendre. Reculez lentement en poussant de la pression sur l'adversaire, et au bon moment, quand vous êtes sûr que vous allez conquérir la balle, vous avancez.
202. Comment reculer correctement en défendant? Si la balle se trouve vers le côté gauche, vous mouvez latérale avec votre jambe droit en avance (et vice versa).
207. Retenez votre adversaire avec le bras.
213. Vous forcez X à s'écarter vers un côté spécifique (par exemple le côté gauche, parce que son meilleur pied est le droit).
381. Faites une passe et défendez.
382. Un match: qui peut marquer un but dans les buts vides?
383. Faites un "block-tackle": bloquez la balle.
384. Faites un tackle glissé. X se trouve devant vous. Vous vous trouvez 5 mètres derrière X. X conduit la balle et vous enlevez la balle de X avec un tackle glissé. (Dégagez la balle alors.)
385. Vous faites un tackle glissé contre un adversaire imaginaire, mais maintenant, vous gardez la balle près de votre corps (donc vous devez rester en possession de la balle).

COUPS DE TETE

362. A. Donnez un coup de tête à une balle qui pend à une corde
B. Gardez la balle en face de votre visage et (sans jeter) – faites un coup de tête
377. Lancez la balle vous-même et faites un coup de tête vers une cible particulière.
379. Latéralement. Lancez la balle vous-même et donnez un coup de tête vers un but (éventuellement différents types de balles molles)
380. Jongler
388. A. Prenez la balle dans les mains, jouez la balle vers le haut et donnez une passé avec la tête vers X.
B. Jonglez quelques fois et donnez un coup de tête.
390. X Jette la balle.
A. joueur fait un coup de tête vers X
B. fait un coup de tête vers un cône
C. fait un coup de tête entre les jambes de X
391. Marquez un but avec la tête: la balle est jetée depuis des côtés différentes.
392. Marquer un but (90°), mais d'abord faire un exercice. quatre suggestions
393. Combien de tentatives avez-vous besoin de marquer dans le seau et la brouette?
394. X lance la balle: vous vous déplacez d'un côté vers l'autre et vous frappez la balle avec la tête pour la renvoyer dans les mains d'X.
395. Une passé
397. Donnez des coups de tête contre un mur.
398. X jette la balle
1. vous donnez un coup de tête pour amortir la balle et vous la prenez dans les mains
2. vous donnez un coup de tête et donne une passe vers X
3. deux coupes de de tête
399. Un coup de tête latéral - pass vers X
401. 1. Slow motion d'un coup de tête en sautant.
2. Frappez sur un ballon de baudruche avec la tête en sautant.
402. Frappez avec la tête en sautant sur une balle qui pend à une corde.

403. Lancez la balle vous-même et marquez un but avec la tête en sautant.
404. 1. X jette la balle; frappez la balle avec un coup de tête en sautant pour la renvoyer dans les mains d'X.
 2. X court en arrière maintenant tandis que vous avancez.
 3. X court en avant tandis que vous reculez.
405. X jette la balle et vous donnez un coup de tête le plus loin possible.
408. A. X fait rebondir la balle puissamment par terre: redonnez la balle à X avec un coup de tête
 B. Variante: en sautant,
 C. Une action avant le coup de tête
409. Un coup de tête à l'arrière. Sans et avec sauter.
415. Après un centre latéral d'X, marquez un but avec un coup de tête (mais ne pas croiser maintenant).
416. Après un centre latéral d'X, marquez un but avec un coup de tête croisé.
417. Donnez un coup de tête en plongeant : 4 pas pour apprendre
420. 'Tennis' avec la tête. Vous jetez la balle vous-même et donnez un coup de tête. X attrape la balle (sans qu'elle ne touche la terre) et redonne un coup de tête, etc.
421. Comme dans l'exercice N°420, mais maintenant jongler (pas prendre dans les mains).

TOUCHES

423. Faites la rentrée de touche à X de façon correcte.
424. Faites la rentrée de touche le plus loin possible. Vous voyez une démonstration de trois façons:
 1. avec un élan
 2. sans un élan
 3. avec une culbute spectaculaire.
425. Visez la rentrée de touche dans un cercle: la balle doit toucher la terre pour la première fois dans ce cercle.
426. Faites la rentrée de touche dans un pneu de vélo de façon correcte.

EXERCICES POUR LES PLUS JEUNES FOOTBALLEURS

9. Apprentissage pour tirer avec le coup de pied.
429. Laissez tirer contre un mur avec une balle molle.
430. Un dribble dans un cercle (ou sur un tapis avec une petite balle).
431. Un tir dans un pneu d'une voiture

Ballon de baudruche

440. Jongler de 4 manières.
441. Tenez le ballon sur la tête et sur le pied.
442. Le ciseau sur le ballon avec le pied droit et gauche.
444. Tournez avec le pied (droit et gauche) autour du ballon.
533. Jeu: dribblez le crabe. Vous devez passer X qui défend une porte comme un crabe (au sol avec appui sur les mains).
568. (La description suit)

COORDINATION DU CORPS

Coordination avec les mains

446. Lancez la balle en l'air, applaudissez une fois et saisissez la balle.
447. Lancer la balle en l'air et saisissez-la en courant.
448. En courant, faites rebondir la balle avec deux mains devant vous et saisissez-la lors du rebond.
449. Lancez la balle en haut, et saisissez la balle en position assise.

450. Faites tourner la balle avec les mains derrière le dos et devant le ventre.
451. Faites le même comme dans l'exercice précédent, mais jetez la balle lorsqu'elle est dans votre dos.
452. Lancez la balle au-dessus de votre tête et saisissez-la derrière votre dos.
453. Prenez la balle dans votre main droite et lancez-la à votre main gauche.
454. Courez et faites passer la balle sous votre genou droit et gauche en levant la jambe.
455. Faites rebondir la balle avec les deux mains contre la terre, et quand elle touche la terre pour une deuxième fois, bloquez-la au sol.
460. Tapez avec les mains successivement contre l'intérieur de vos pieds devant votre corps, puis derrière votre corps, puis contre vos genoux, et commencez à nouveau.

Coordination avec les pieds

456. Lancez la balle en l'air, et au moment où la balle touche la terre, tournez avec votre jambe au-dessus de la balle avec l'intérieur du pied.
457. Lancez la balle en l'air, et au moment où la balle touche la terre, tournez avec votre jambe au-dessus de la balle avec l'extérieur du pied.
461. Vous vous trouvez dans un hexagone. Sautez sur chaque côté et revenez à l'intérieur entretemps.
463. 1. Sautez sur votre jambe gauche et touchez la balle avec l'intérieur et l'extérieur de votre pied droit.
2. Vous vous trouvez près d'X ; vous vous appuyez tous les deux sur une jambe et vous faites des passes (passes à cloche-pied).
464. Faites un roulé-boulé et faites une passe.

Jeux de réaction, pousser et tirer

324. Pour les plus petits enfants. Vous vous trouvez devant un mur: vous êtes le lapin, et X veut toucher le lapin avec une balle molle : vous faites des feintes, pour empêcher qu'X ne vous touche.
462. X se trouve dans un pneu de vélo. Vous vous trouvez avec la balle à 50 cm. Quand X lève son pied avec l'intention de dégager la balle, vous devez réagir plus vite que lui.
465. Deux amis sont couchés à plat ventre avec une balle coincée entre leurs têtes. Levez vous, sans que la balle s'échappe.
466. X doit toucher votre épaule (l'autre main dans votre dos).
467. Vous devez pousser X en-dehors du rectangle.
468. Sautez sur une jambe (cloche-pied), avec les mains dans votre dos et poussez X avec les épaules en-dehors du rectangle.
469. Sautez sur une jambe (cloche-pied) Vous placez l'intérieur de vos mains contre l'intérieur des mains d'X et essayez de lui faire perdre son équilibre sans tomber.
470. Donnez-vous les et tirez: la personne qui doit replacer ses pieds le premier pour retrouver son équilibre perd.
471. Prenez les poignets d'X et vice versa: Essayez de tirer X en-dehors du ce rectangle.

Rope Skipping

472. Une démonstration de Karlien Kleisz. Dans les films suivants les exercices sont montrés séparément. Karlien a gagné une médaille d'argent au championnat du monde en 2006 (à Toronto) dans la discipline single-rope 14-16 ans.
473. Avec vos deux pieds et avec un saut intermédiaire. Karlien montre quelle longueur de corde est idéale pour les plus avancés. Elle montre aussi quelle longueur est idéale pour les débutants : jusqu'aux épaules.
474. Avec vos deux pieds sans saut intermédiaire
475. En courant.
476. A. Un pied avec un saut intermédiaire, avec gauche et droit.

- B. Sans un saut intermédiaire.
- 478. Gauche-gauche-droit-droit (avec un saut intermédiaire).
 - 555. 1. ouvrir-fermer
2. avant-fermer
 - 557. 1. avant - arrière
2. ski
 - 558. Croisé – ouvrir
 - 559. 1. Lever les genoux
2. Lever les jambes
 - 560. Deux fois ('double under').
 - 561. 1.a: split
1.b: split: variante rapide
2.a: push-up
2.b: push-up: variante rapide
 - 563. Frog (sur les mains) avec variante
 - 567. Certains mouvements avec les mains et les bras (avancé)

EXERCICES DE VITESSE DE COURSE

Echelle de coordination

- 850. Simple leg run
- 851. Double leg run
- 852: Two forward, one backward
- 853: One side hopscotch
- 854: One side shuffle
- 855: Bunny hop (linear hop) + chimney jumps
- 856: Hop scotch
- 863: Zig zag
- 864: 1. Jump cuts
2. Ladder slalom
- 869: Straddle hops
- 881: Crazy climber
- 882: In & out + reverse in & out
- 883: Back foot cross over / linear trail whip
- 884: Backward back foot cross over
- 885: Lead foot cross over
- 886: Backward lead foot cross over
- 888: Icky shuffle
- 889: Backward Icky shuffle
- 890: Double Icky shuffle
- 891: Backward double Icky shuffle
- 892: Backstep Icky shuffle
- 893. Backward Backstep Icky Shuffle.
- 894: Crossover Icky shuffle
- 895: Backward Crossover Icky shuffle
- 897: Crowndancer
- 898: Cross under and twist
- 899: Cross under and twist advance
- 900: 180° twist

SOCCER PAL

- 110. Cinq fois avec l'intérieur de votre pied droit, et cinq fois avec l'intérieur de votre pied gauche.

111. Cinq fois avec l'extérieur de votre pied droit, et cinq fois avec l'extérieur de votre pied gauche.
148. Derrière la jambe d'appui, variez entre votre pied droit et gauche.
150. Variez entre votre pied droit et votre pied gauche. Après ça, frappez la balle plus haut.
155. Frappez la balle avec l'intérieur de votre pied droit, la balle fait un tour et passe au-dessus de votre tête, contrôlez la balle avec l'intérieur de votre pied gauche. Refaites le mouvement en changeant de pieds (frappe pied gauche, contrôle pied droit) et reprenez.
156. Faites le même exercice que le N°149, mais sans contrôle de la balle maintenant.
157. Frappez la balle avec l'intérieur de votre pied droit au-dessus de votre tête, contrôlez la balle avec l'extérieur de votre pied droit, puis frappez la balle de l'extérieur du pied droit au-dessus de votre tête, contrôlez avec l'intérieur de votre pied droit, et reprenez.
158. Coup de pied droit: frappez la balle en avant au-dessus de votre tête, contrôlez la balle avec l'extérieur de votre pied droit, et frappez la balle avec le talon au-dessus de votre tête.
611. Faites un ciseau (apprentissage: voyez les exercices du rétro.)
612. Tirez en avant sur une balle au sol et à l'arrêt; emportez la balle avec l'intérieur de votre pied droit (après que la balle ait touché le sol).
613. Tirez en avant sur une balle au sol et à l'arrêt ; emportez la balle avec l'extérieur de votre pied droit (après que la balle ait touché le sol).
614. Tirez en avant sur une balle au sol et à l'arrêt ; contrôlez la balle avec votre cuisse.
615. Tirez en avant sur une balle au sol et à l'arrêt ; contrôlez la balle avec votre poitrine et emportez la balle sur le côté.
616. Faites un coup de tête.
617. Tournez la balle très haut, frappez la balle de volée.

EXERCICES AVEC UN TRAMPOLINE/REBOUNDER

507. Marquez un but entre les pieds d'une chaise.
508. Contrôlez la balle en avant dans un pneu.
509. Tirez sur le côté.
510. Emportez la balle avec votre pied droit et tirez au but avec votre pied gauche.
511. Emportez la balle avec la tête et tirez au but avec votre pied gauche.
512. Cuisse et tirez au but.
513. Poitrine (poussez la balle en bas) et tirez au but.
514. Butez avec la tête.
515. Un lob au-dessus d'X et butez (d'abord contrôlez la balle et attendez jusqu'à ce que X s'approche de vous).
516. Tournez de 180° et tirez au but.
585. Contrôlez la balle avec la poitrine - laissez la balle toucher la terre – faites un lob au-dessus d'X – emportez la balle.
- Eventuellement, vous pouvez faire cet exercice sans que la balle touche la terre.

PETITS SHOWS

108. Jouer la balle avec la jambe d'appui.
517. Jonglez avec la balle et faites un tour avec votre pied autour de la balle et continuez à jongler, sans que la balle touche la terre.
- Apprentissage :
- Marché 1: Laissez la balle tomber à côté de votre pied, essayer d'aller vite avec votre pied autour de la balle et essayez de tirer sur la balle.
- Marché 2: Tenez la balle sur le coup de pied et faites maintenant l'exercice.
- Marché 3: Jonglez et faites l'exercice. Bon conseil : l'exercice marche seulement quand vous ne poussez pas la balle trop haute. Essayez d'« accompagner » la balle, ce qui veut dire de tenir la balle un petit peu plus long sur votre pied que normal.
518. Tenez la balle dans votre cou. (Bon conseil: relevez votre tête et baissez assez votre dos).

519. Frappez derrière la jambe d'appui (Rabona)
520. Jonglez et laissez la balle tomber sur l'extérieur de votre pied, qui se trouve par terre.
521. Jonglez derrière la jambe d'appui.
524. X lance la balle; reprenez la balle derrière la jambe d'appui et continuez à jongler. Apprentissage: ça marche mieux quand vous sautez vraiment.
527. Jonglez avec votre pied droit/ ciseau avec votre pied gauche/ continuez à jongler.
528. Tenez la balle sur votre coup de pied droit, puis prenez la balle sur votre pied gauche, sans que la balle touche la terre.
529. Elevez la balle du coup de pied droit et bloquez la derrière vous entre votre mollet et votre fesse; puis levez la balle au-dessus de votre tête et continuez à jongler. (530 est une variante plus difficile.)
530. (Pour les avancés !) Frottez la balle contre l'intérieur de votre pied gauche et bloquez la balle entre votre mollet et votre fesse; puis passez la balle par au-dessus et continuez à jongler.
534. La balle se trouve sur votre coup de pied devant votre corps; tournez votre pied en arrière (tenez la pointe de votre pied à l'extérieur) et tournez la balle au-dessus de votre tête.
535. Frottez la balle en haut contre votre mollet, puis poussez la balle avec le talon de votre autre pied au-dessus de votre tête.
536. Tenez la balle sur votre tête. Apprentissage: regardez toujours à la balle.
537. Tenez la balle sur votre tête et donnez un baiser à la balle.
Tenez la balle sur votre tête et asseyez-vous sur vos genoux.
Tenez la balle sur votre tête et tournez de 180°.
540. Jonglez et laissez la balle se dérouler du genou jusqu'à la pointe de votre pied de la même jambe.
541. Jonglez en employant les cuisses, d'une façon élastique.
542. Jonglez et laissez la balle se dérouler d'une épaule à l'autre et continuez à jongler.
543. Tenez la balle dans votre cou et enlever votre tee-shirt tout en maintenant la balle en place.
544. Courez en avant, faites rouler la balle en avant, puis jouez la balle avec le talon de votre pied en arrière au-dessus d'un adversaire imaginaire.
545. Jonglez et saisissez la balle entre l'intérieur de votre pied et l'intérieur de votre jambe. Puis, sautez et continuez à jongler.
548. Tenez la balle sur votre coup de pied, poussez la balle en haut, faites un passément de jambe avec l'autre pied et continuez à jongler avec ce pied.
551. Tenez la balle sur votre coup de pied, faites passer la balle au-dessus de votre tête et tenez la balle à nouveau sur votre coup de pied.
554. Jonglez et jouez la balle quand elle va tomber à côté de votre pied gauche. Placez votre pied droit à côté de votre pied gauche (et derrière la jambe gauche), à la place où la balle va tomber. Quand la balle touche le coup de pied, tournez votre jambe gauche au-dessus de la balle et continuez à jongler. Faites attention à ce que votre pied droit se trouve déjà par terre quand la balle tombe sur votre coup de pied. Quand on place le pied trop tard, la balle ne va plus monter, donc placez le pied à temps !

GARDIEN DE BUT