

Entraînements

Séance # 1

CONTRÔLES ET PASSES

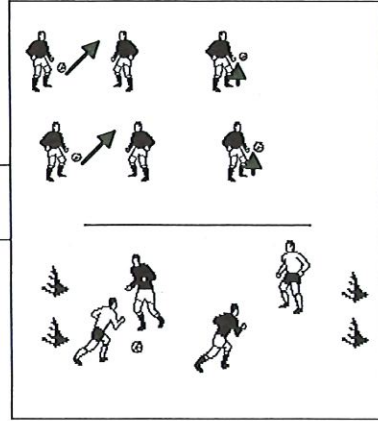
30 min.

Mise en train

Jeux d'accueil



Partager en 3 groupes
Distribuer les dos-sards



Sur la moitié de terrain, deux ateliers :

-1 ou 2 petits matchs, 2c2 ou 3c3, selon le nombre, atelier le plus souple. Précision, c'est un échauffement.

-jonglerie seul, pied droit, pied gauche, tête, cuisse, alterné...

Ensuite jonglerie 2/2, en préparation du tennis ballon.

Apporter plus d'attention à cet atelier, surveiller :

La souplesse dans les appuis

La pointe du pied diriger vers le bas

De la fermeté dans la cheville

Changer les groupes d'atelier toutes les 5 min.

30 min.

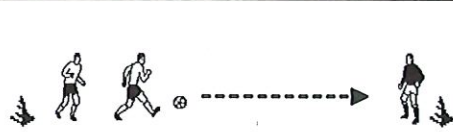
INITIATION TECHNIQUE 4 étapes
(étape1, étape2, circuit, application)

2 gestes techniques/étapes

ETAPE 1

Amortis du coup de pied et semi blocage de la semelle

1 ballon * 3 joueurs
Face à face passe et suivre
5 à 6 min.

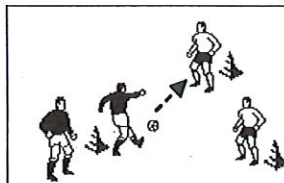


Au sol passe courte
Aérien passe longue
Avec deux pieds
Contrôle d'un pied passe de l'autre

ETAPE 2

1 ballon * 4 joueurs
Passer et suivre en triangle

3 à 4 min.

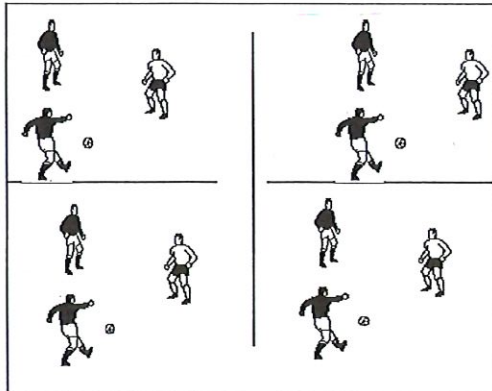


Vérifier :
-souplesse dans les appuis
-avancer vers le ballon

Dans les deux sens
Passe de l'intérieur
Prendre le ballon en mouvement

1 ballon* 3 joueurs
Dans une surface réduite

3 à 4 min.



Passe courte, l'amorti ou le contrôle et suivre.
Réussir le plus d'amortis en 1 min. (challenge)

Entraînements

Séance # 1 (SUITE)

CONTRÔLES ET PASSES

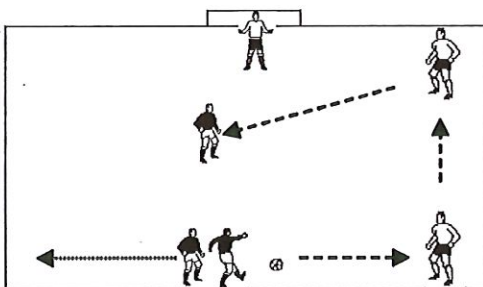
suite

INITIATION TECHNIQUE 4 étapes
(étape1, étape2, circuit, application)

CIRCUIT

Passer et suivre

5 à 6 min.



À droite, à gauche
Au maximum, faites les amortis travaillés.

APPLICATION

Possession du ballon :

10 à 15 min. de jeu libre ou légèrement dirigé

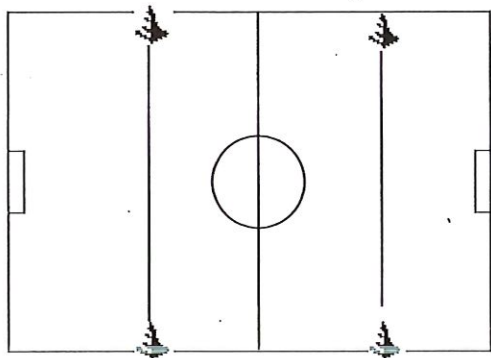
Sur moitié de terrain ou plus selon le nombre

Dans un carré réduit deux équipes + 2 jokers. Les jokers sont toujours avec l'équipe qui a le ballon. Au bout de 10 passes, 1 point

Modifier le nombre de touche

30 min.

INITIATION TACTIQUE



Partager le terrain en trois zones sur la longueur,
But valide si,
- le ballon progresse d'une zone après l'autre,
- ensuite si le ballon saute la zone du milieu

Modifier le nombre de touche de balle libre et 3 maxi

25 min.

Jeu libre

3 min.

Retour au calme