

Entraînements

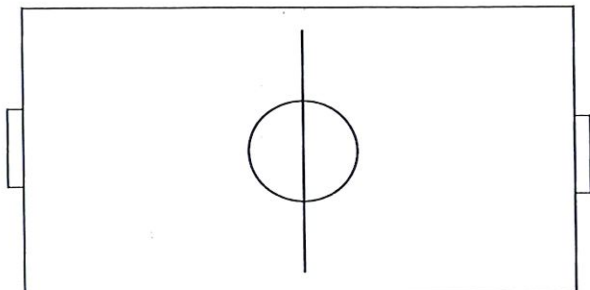
Séance # 10

Frappes de la tête

30 min.

Mise en train

Jeux d'accueil



Match sans gardien.

Jeu à la main sur tout le terrain. Progression à la main, but valide seulement de la tête.

Changer la progression, à la tête maintenant, si le ballon touche le sol on peut le prendre à la main et se le lever pour relancer de la tête. But valide seulement de la tête.

30 min.

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

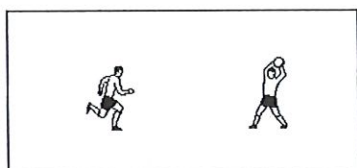
ETAPE 1

1 ballon chacun
5 min.

Statique, souple sur les jambes,
Bras tendu au dessus de la tête,
le ballon dans les mains,
Cambreur le dos vers l'arrière, rigidifier la nuque et s'amener le ballon sur l'os frontal.
Ensuite, à 5 ou 6 m du mur, lancer le ballon au dessus de sa tête et réaliser le même geste.

ETAPE 2

1 ballon pour 2
5 min.



Espacés de 5 à 6 m,
1 joueur fait une touche pour son partenaire qui lui renvoi de la tête dans les mains, sans extension et avec.

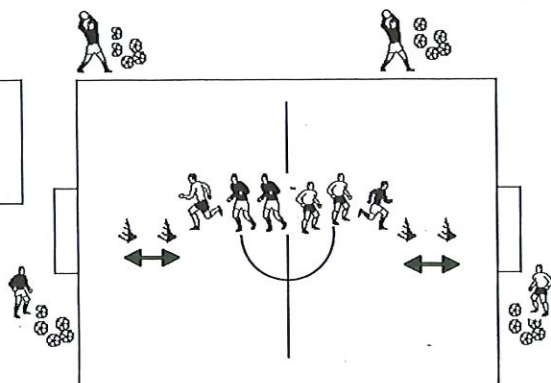
Corriger :

Pour le joueur qui fait la touche, les deux pieds restent au sol, le ballon part bien de derrière la tête et on tend les bras.

Le joueur qui fait la tête cambre bien le dos en arrière, rigidifie sa nuque et frappe le ballon avec l'os frontal.

CIRCUIT

1 ballon pour 3
Devant les buts
10 min.



Un joueur fait appel contre appel entre les deux cônes, une fois il frappe le ballon de la tête en extension sur le ballon qui vient de la touche et une fois il fait une tête plongeante sur celui qui vient de derrière la ligne de but. Changer toutes les 3 min.

Entraînements

Séance # 10

Frappes de la tête

suite

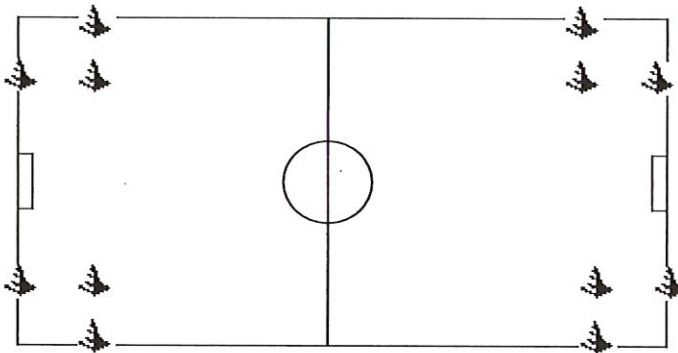
INITIATION TECHNIQUE



APPLICATION

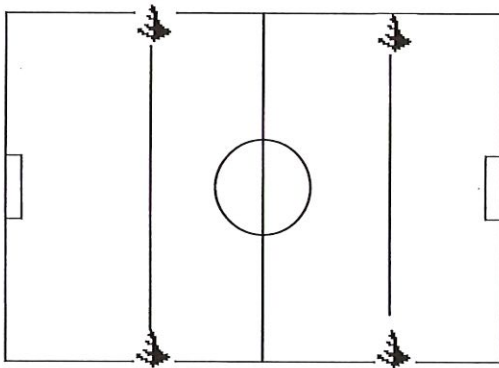
2 équipes
10 min.

Match libre en touché de balle, but de la tête seulement.
Dans les zones de corners, uniquement le centreur. Il peut centrer à la main but 1 point, centrer au pied d'une des 4 zones 3 points, hors zone 2 points.



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