

Entraînements

Séance # 2

Plan de séance

Programme des 12 séances:



- Semaine 1 Contrôles, amortis et passes (phase1)
- S2 Contrôles, amortis et passes (phase2)
- S3 Contrôles, amortis et passes (phase3)
- S4 Conduites de balle/dribble (phase1)
- S5 Conduites de balle/dribble (phase2)
- S6 Conduites de balle/dribble (phase3)
- S7 Frappes du pied (phase1)
- S8 Frappes du pied (phase2)
- S9 Frappes du pied (phase3)
- S10 Frappes de la tête
- S11 Test
- S12 Mini tournoi

30 min.

MISE EN TRAIN

Jeux d'accueil

- petit match
- parcours de coordination

30 min.

INITIATION TECHNIQUE

Contrôles/Amortis et passes

- Amortis de la cuisse
- Amortis de la tête

30 min.

INITIATION TACTIQUE

Matches à thèmes :

- Occupation du terrain
- utilisation des largeurs

25 min.

Jeu libre

Entraînements

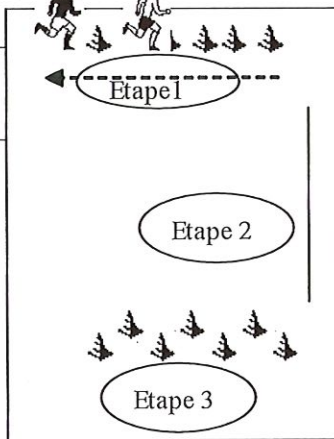
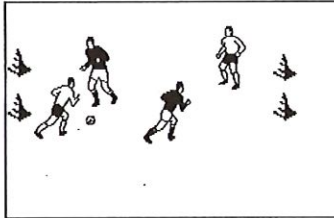
Séance # 2 (SUITE)

CONTRÔLES ET PASSES

30 min.

Mise en train

Jeux d'accueil



Partager en 3 groupes
Distribuer les dossards

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.

-Parcours de coordination, le principe est de toujours courir lentement en boucle, les uns derrière les autres,

Travailler sur l'étape 1 : Genoux hauts, pieds joints, 1 pied, 1 appui, 2 appuis, et alterner 1 et 2 appuis

Etape 2 sur une ligne : 1 appui de chaque côté, 2 appuis, 2 appuis à gauche 1 à droite, inverser, appui pied droit à gauche et appui pied gauche à droite.

Etape 3 : slalom simple extérieur des cônes, slalom avec un tour de chaque cônes, pas chassés court dos aux cônes, puis face aux cônes, puis alterner. Changer les groupes d'atelier toutes les 2 ou 3 min., après chaque fin d'étape.

Terminer par un parcours complet des 3 étapes avec les combinaisons du choix du coach

30 min.

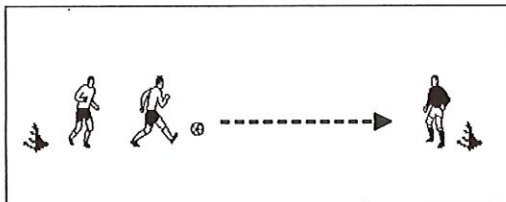
INITIATION TECHNIQUE 4 étapes
(étape1, étape2, circuit, application)

2 gestes techniques/Étapes

ETAPE 1

Amortis de la cuisse et amortis de la tête

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

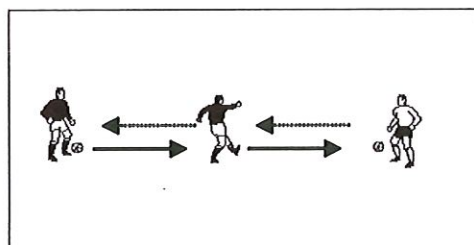


Passe à la main
Passe aux pieds droit puis gauche
Augmenter les distances

ETAPE 2

2 ballon /3 joueurs

5 à 6 min.



Le joueur du milieu contrôle et passe
Se retourne et refait le même geste.

Changer le joueur du centre.

Vérifier:

- Souplesse dans les appuis
- Avancer vers le ballon
- précision et netteté de la passe

Entraînements

Séance # 2 (SUITE)

CONTRÔLES ET PASSES

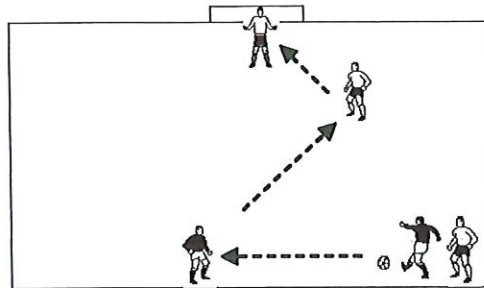
suite

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



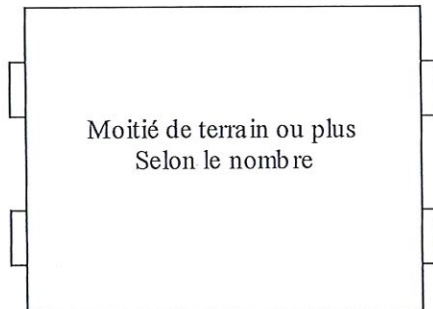
CIRCUIT

Passer et suivre
5 à 6 min.



À droite, à gauche
Buts validés si amortis de la tête ou de la cuisse.

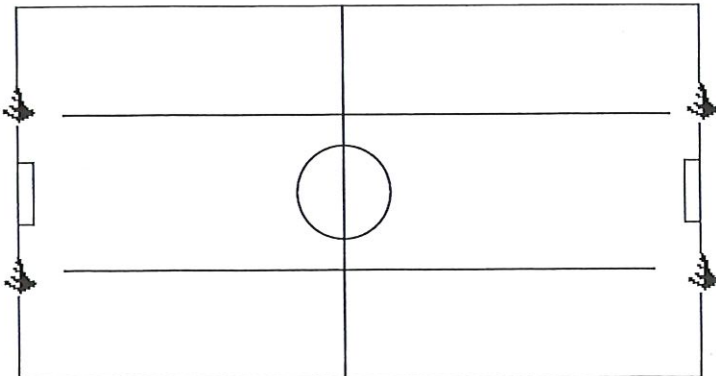
APPLICATION



Dans un carré réduit deux équipes + 4 buts assez larges 2 mètres.
But compte double si repris après un amorti travaillé
10 à 15 min. de jeu libre ou légèrement dirigé

30 min.

INITIATION TACTIQUE



Partager le terrain en trois zones sur la largeur, but valide si,
- le ballon arrive d'une zone de côté
- ensuite si le ballon passe dans les deux zones de côtés simultanément.

Modifier le nombre de touche de balle libre et 3 maxi.

25 min.

Jeu libre

3 min.

Retour au calme

