

Entraînements

Séance # 3 (SUITE)

CONTRÔLES ET PASSES

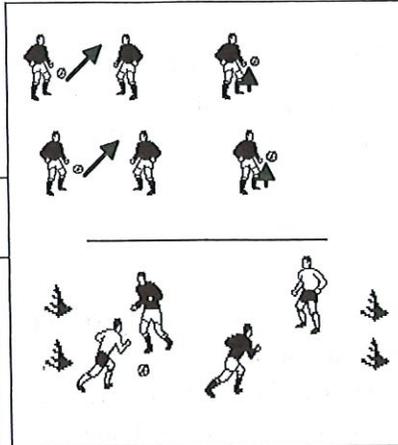
30 min.

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.

-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.

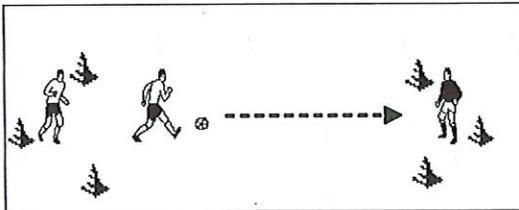
INITIATION TECHNIQUE 4 étapes
(étape1, étape2, circuit, application)

3 gestes techniques/étapes

ETAPE 1

Contrôles orientés intérieur et extérieur et amortis de la poitrine

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



Pour l'amortis de la poitrine travailler la passe à la main.

Pour les contrôles orientés se diriger derrière les cônes et faire la passe

Au sol, courte

Aérien, longue

Avec deux pieds

Vérifier :

-Souplesse sur les appuis

-Avancer vers le ballon

Pour l'amorti de la poitrine, lors du contact :

-Genoux fléchis

-flexion du dos

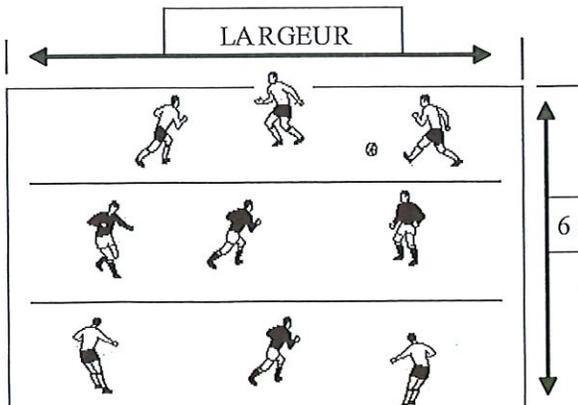
-Épaule vers l'avant

ETAPE 2

Partager le groupe en 3.

Largeur du terrain proportionnel au nombre de joueur (2m/ joueur)

5 à 6 min.



L'équipe du centre doit intercepter le max de ballon, touchés ou sorties de la zone de travail compte 1 point.

Les deux équipes extérieures, jouent à trois touches maxi, leur but du jeu est de se passer le ballon dans les intervalles ou aérien.

Faites tourner l'équipe du centre toutes les 90 secondes.

Entraînements

Séance # 3 (SUITE)

CONTRÔLES ET PASSES

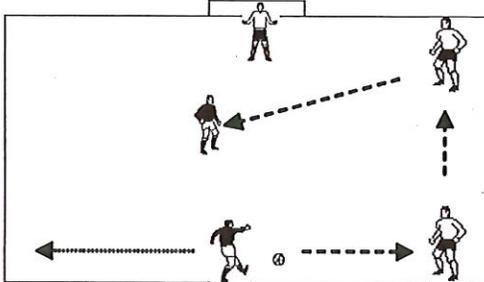
suite

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

CIRCUIT

Passer et suivre

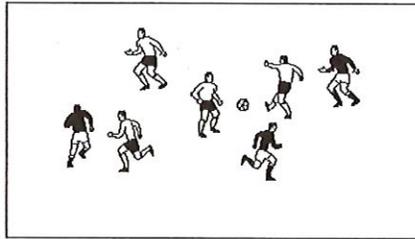
5 à 6 min.



À droite, à gauche
Contrôle orienté
Passe aérienne, amortis de la poitrine

APPLICATION

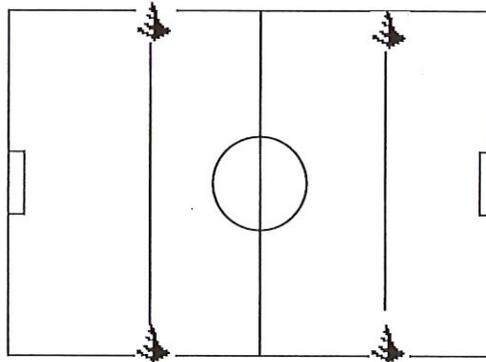
3 équipes 3 couleurs
de dossards
Possession de balle
10 à 15 min.



Sur moitié de terrain ou plus selon le nombre
Toujours 2 équipes contre 1,
Les 2 équipes doivent faire 10 passes pour marquer un point, à chaque contrôles ou amortis appris un point supplémentaire.
Le joueur qui perd le ballon, son équipe se retrouve en récupération de balle.
Vérifier l'occupation du terrain.
Libre ou légèrement dirigé
Changer le nombre de touche.

30 min.

INITIATION TACTIQUE



Déterminer trois zones sur la longueur,
but valide si,
-toute l'équipe progresse sur 2 zones
-ensuite si toute l'équipe se trouve dans la moitié offensive

Modifier le nombre de touche libre et 3 maxi

25 min.

Jeu libre

3 min.

Retour au calme