

Entraînements

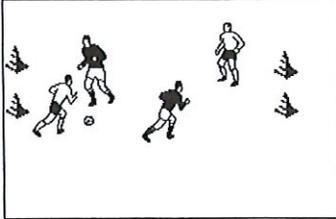
Séance # 4

Conduite de balle/dribble

30 min.

Mise en train

Jeux d'accueil



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 vivacité,

Étape 1

2 équipes en colonnes, faire passer le ballon par-dessus la tête, sans se retourner, au joueur derrière et s'allonger face sur le sol, lorsque le dernier joueur a le ballon il passe devant en levant les genoux par-dessus les joueurs qui se relèvent ensuite, ainsi de suite jusqu'au moment où le premier joueur se retrouve en tête après deux passages.

Faites tourner un groupe au petit match à chaque variantes.

Variantes : ballon à faire passer entre les jambes, ou par un côté par rotation pour les retours on peut doubler les appuis entre les joueurs, alterner 2 appuis et 1 appui, ou faire des pas chassés .

Étape 2

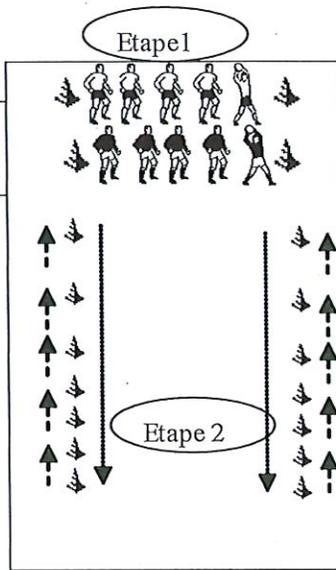
-2 équipes en colonnes derrière une rangée de plots espacés de plus en plus. Demander des genoux hauts au -dessus des plots et des foulées de plus en plus amples, un retour le plus rapide possible, 2 passages.

Faites tourner un groupe au petit match à chaque variantes.

Variantes : différents départs possibles, tournés d'un quart à droite puis à gauche, dos aux plots, assis , allongés, après un saut à la tête, retour possible en arrière ou sur un pied ou inverser le trajet : course rapide et retour au dessus des plots.....

Si le nombre de joueurs est insuffisant, ne pas faire de petit match.

Partager en 3 groupes selon le nombre.
Distribuer les dossards

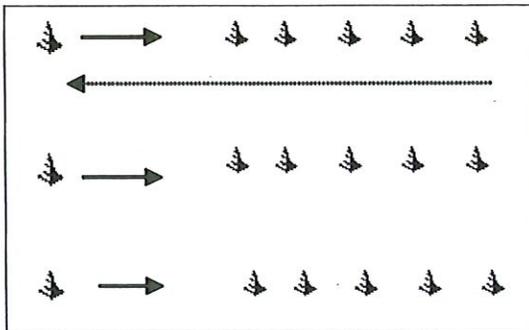


30 min.

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

ETAPE 1

3 à 4 joueurs par slalom
Utiliser tout l'espace
5 à 6 min.



Conduite de balle autour des cônes, exercice simple, demandé de la qualité d'exécution, retour simple à côté des cônes

Variantes:

Intérieur et extérieur du même pied
Seulement des extérieurs
Seulement des intérieurs
Les deux pieds à chaque variante

Vérifier :

La souplesse dans les mouvements
Un maximum de toucher de balle
Les positions du pieds selon la surface requise, pied incliné, tendu pour toucher de l'extérieur du pied
Petites touches avec le creux du pied, fermé bien à plat pour l'intérieur.

Entraînements

Séance # 4

Conduite de balle/dribble

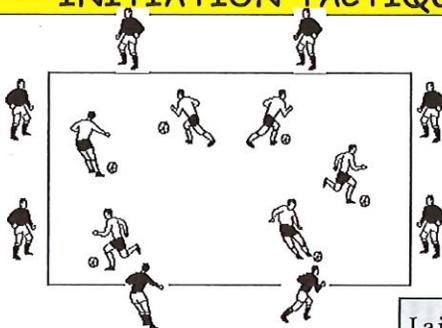
30 min.

INITIATION TACTIQUE

ETAPE 2



2 équipes
5 à 6 min.



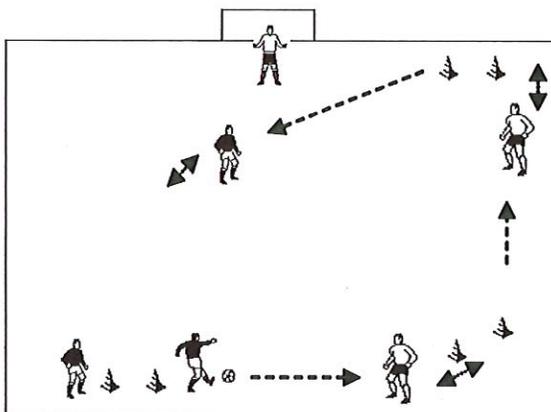
Délimiter un carré de jeu en fonction du nombre de joueurs (exemple si 12 joueurs carré de 20m*20m)

Les joueurs à l'intérieur du carré doivent en sortir balle au pied, tandis que les autres les empêchent. Changer de rôle.

Laisser les joueurs libre de dribbler à leur guise

CIRCUIT

Passer et suivre
Après conduite
5 à 6 min.



Conduite de balle en slalom autour des cônes, passer et suivre.

Application dans les différentes phases, la conduite, la passe et le contrôle, demander un appel contre appel du joueur qui reçoit le ballon, pour obliger la prise d'information du passeur (lever la tête).

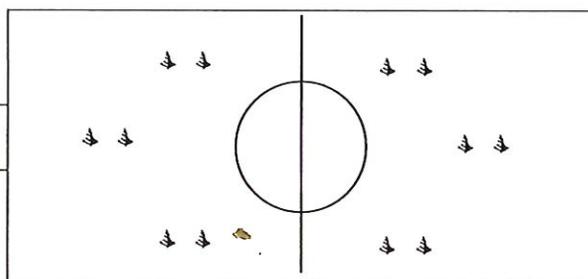
À droite, à gauche et des deux pieds

APPLICATION

2 équipes.

10 à 15 min

Portes 2 m



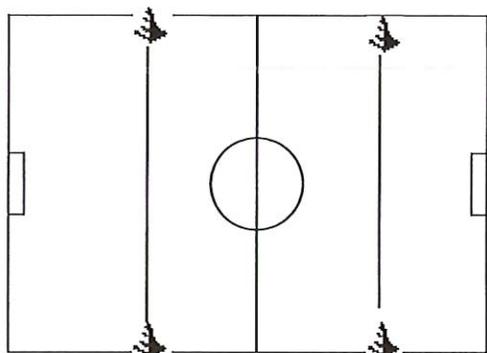
Obligation de franchir une porte dans le camp adverse pour avoir le droit de marquer.

Si les trois portes sont franchies en gardant la possession du ballon but compte triple et compte double si 2 portes franchies

Changer le nombre de touche en défense seulement.

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
- ensuite si l'équipe se trouve sur deux zones seulement.

Modifier le nombre de touche de balle libre et 3 maxi

25 min.

Jeu libre

3 min.

Retour au calme