

# Entraînements

Séance # 5

Conduite de balle/dribble

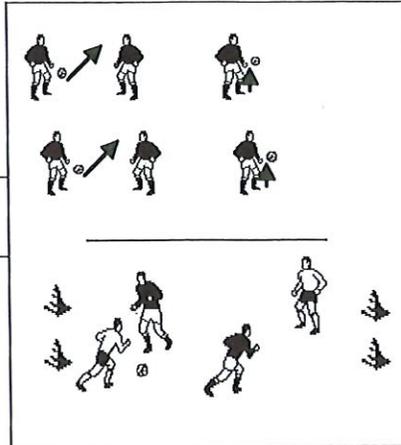
30 min.

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

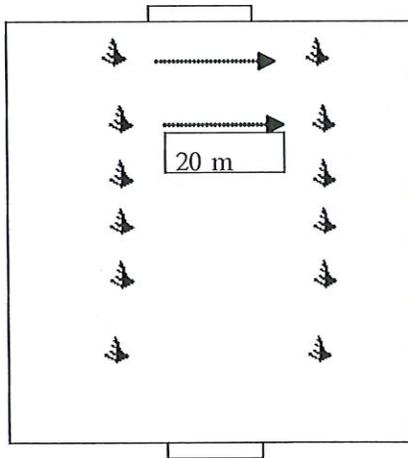
Changer les groupes d'atelier toutes les 5 min.

30 min.

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

ETAPE 1

1 à 2 joueurs par cônes, 1 ballon par joueur, 5 à 6 min.



Sur tout le terrain, conduite de balle d'un cône à l'autre espacés de 20 m.

Variantes : (pensez aux deux pieds)

-Intérieur et extérieur du pied

-Le stop-va, arrête le ballon avec la semelle d'un pied et redémarre vite avec le dessus de l'autre.

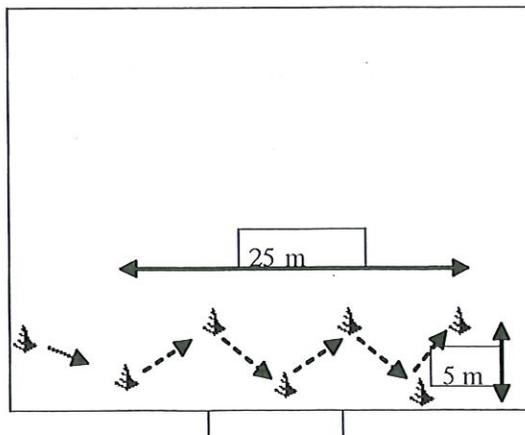
-stopper le ballon avec l'intérieur d'un pied et redémarre aussitôt avec l'autre.

-Emmené le ballon avec le dessous de la semelle ( pied d'appui et corps dans le sens de la course)

-Petits sauts arrières, ramener le ballon avec la semelle, débiter à l'arrêt si trop compliquer.

ETAPE 2

1 à 2 joueurs par allée, 1 ballon par joueur, 5 à 6 min.  
Autant d'allées que nécessaire.



Vous devez démontrer.

Faites des répétitions de chaque variantes.

L'orientation des épaules et le regard sont importants dans les feintes.

Conduite de balle vers un cône et feintes, faire croire à une passe, lever la tête, lancer la jambe et feinter.

Variantes: (pensez aux deux pieds)

-crochets de l'intérieur du pied

-crochets de l'extérieur du pied

-1/2 tour en deux touches, arrêt de l'exter d'un pied et repartir de l'inter de l'autre et inverser.

-ramener le ballon de derrière le cône avec la semelle d'un pied et repartir avec l'intérieur.

# Entraînements

Séance # 5

Conduite de balle/dribble

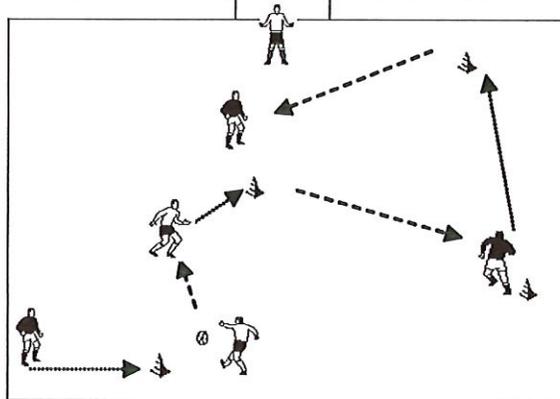
SUITE

INITIATION TECHNIQUE

CIRCUIT



Passer et suivre  
Après conduite  
et dribble  
5 à 6 min.

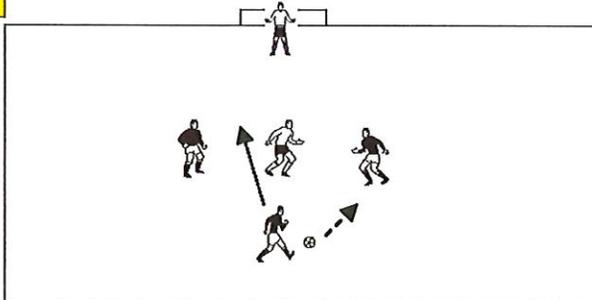


Conduite de balle jusqu'au cône, s'appliquer dans le dribble (cône) et exécuter une passe rapide aussitôt après. Suivre en appel.

À droite, à gauche et des deux pieds

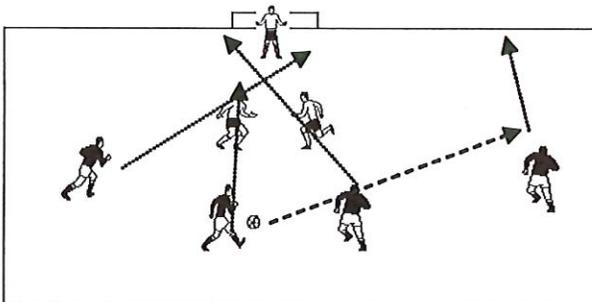
APPLICATION

Attaque dé-  
fense  
10 à 15 min.



Attaque défense 2 contre 1  
Le joueur qui a le ballon décide de feinter et de marquer seul ou de s'appuyer sur un des 2 joueurs de son choix, et d'aller marquer à 2 contre 1. Si besoin n'autoriser qu'une touche au joueur d'appui

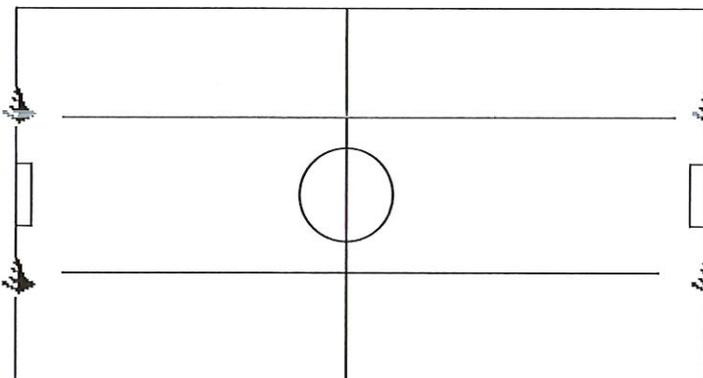
De l'intensité dans le mouvement, proche de la réalité d'un match,



puis  
à 4 contre 2,  
Fixer les défenseurs, déborder sur les ailes et centrer.  
Au moment du centre croiser les courses, 1er poteau, 2em poteau, et 2em poteau plus en arrière.

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