

Entraînements

Séance # 6

Conduite de balle/dribble

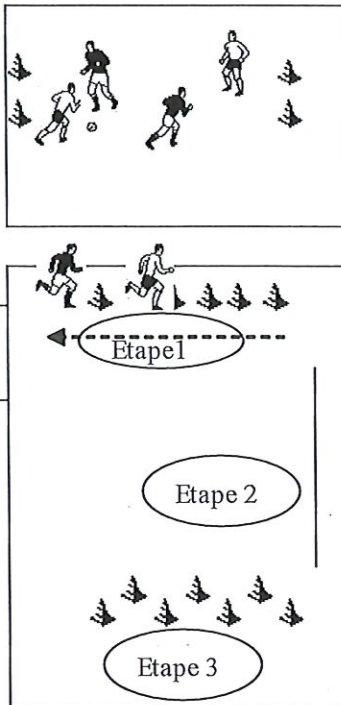
30 min.

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.

-Parcours de coordination, le principe est de toujours courir lentement en boucle, les uns derrières les autres, sans ballon.

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 coté, 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 plots, slalom avec un tour de chaque plots, pas chassés court dos aux plots, puis face aux plots, puis alterner. Changer les groupes d'atelier toutes les 2 ou 3 min., après chaque fin d'étape.

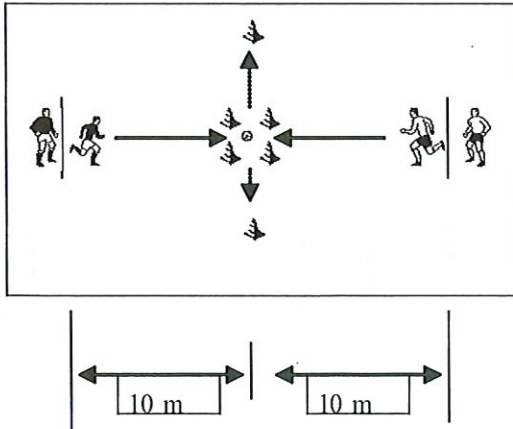
Terminer par un parcours complet des 3 étapes avec les combinaisons du choix du coach

30 min.

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

ETAPE 1

2 équipes en colonne face à face
5 min.



-2 joueurs se dirigent dans un carré de 2 m., délimité par des cônes, le joueur de l'équipe désigné sprint vers le cône qu'il choisi de droite ou de gauche (4à5mètres) sans se faire toucher par le joueur adverse, tant qu'il est à l'intérieur du carré il est intouchable.

Changer l'équipe qui décide d'accélérer.

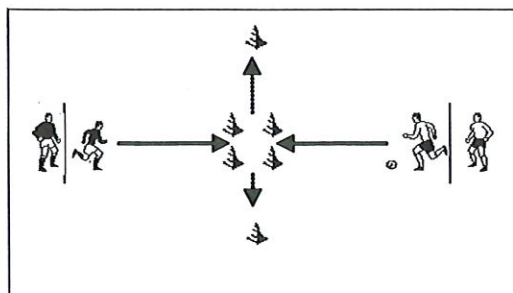
Variantes :

Mettre un dossard au milieu du carré, le prendre et accélérer vers un cône.

Compter les points.

ETAPE 1

2 équipes en colonne face à face
5 min.



Principe du jeu à l'identique, mais le joueur part balle au pied vers le carré, même règle intouchable à l'intérieur du carré, il choisi un cône droite ou gauche et doit le dépasser avant d'être touché.

Ensuite il ne suffit plus de toucher le joueur il faut lui prendre le ballon des pieds.

Compter les points.

Entraînements

Séance # 6

Conduite de balle/dribble

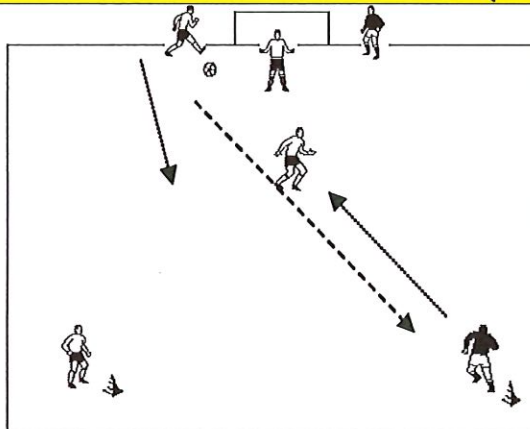
SUITE

INITIATION TECHNIQUE



CIRCUIT

1c 1 ou 2c 1
5 à 10 min.



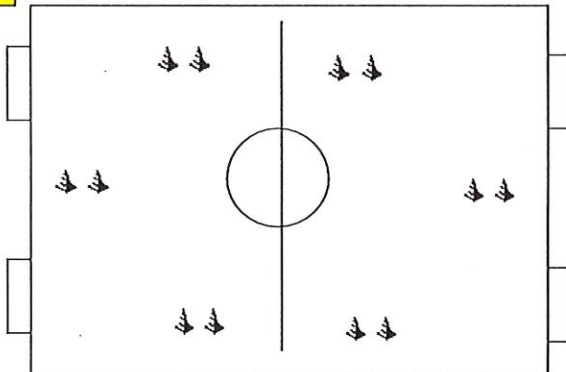
1 joueur proche du but effectue une transversale à l'opposé et vient se porter en soutien proche du défenseur, le joueur qui reçoit le ballon, provoque le défenseur et choisi le duel ou le une deux pour marquer. Récupérer le ballon et changer de poste
Alterner à droite et à gauche,
Faites tourner les défenseurs.

Application dans la passe, le contrôle, le dribble, condition de match, il est important de marquer.

APPLICATION

2 équipes.
4 buts.
10 à 15 min

But 1,5 m
Portes 2 m



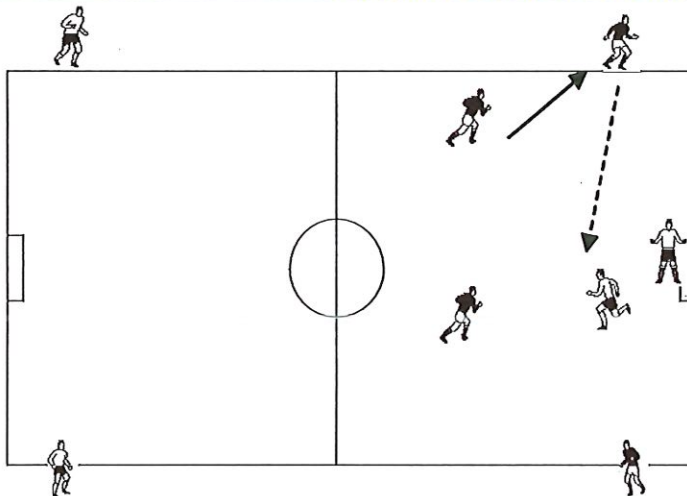
But valide si une porte adverse est franchie balle au pied,
But double si deux portes franchies, but triple si trois portes franchies, en gardant la possession du ballon.

Changer le nombre de touches en zone défensive seulement.

30 min.

INITIATION TACTIQUE

2 équipes avec 2 jokers



Faire une passe au joker et prendre sa place, le joker rentre dans le jeu et doit centré, but valide s'il est marqué sur un centre du joker et si toute l'équipe se trouve dans la zone offensive.

Modifier le nombre de touche de balle 3 maxi.

25 min.

Jeu libre

3 min.

Retour au calme