

# Entraînements

Séance # 7

Frappes du pied

30 min.

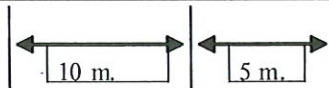
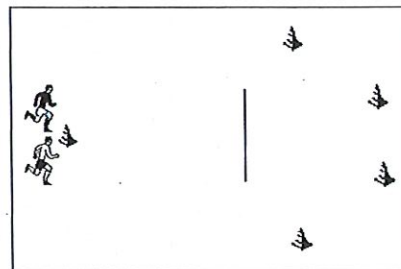
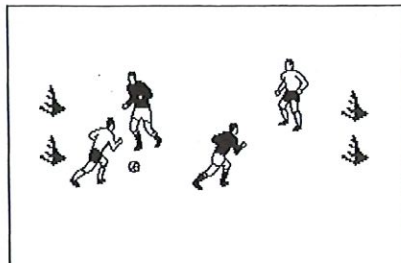
Mise en train

Jeux d'accueil



Faire 3 groupes  
Distribuer les dossards

Déposer un dossards de couleurs différentes sur chacun des cônes



Sur la moitié de terrain, deux ateliers :

-1 ou 2 petits matchs, 2c2 ou 3c3, selon le nombre (il faut au moins 12 joueurs pour faire un 2c2 et l'exercice), atelier le plus souple. Précision, c'est un échauffement.

-Exercices de vivacité,

2 colonnes, course lente jusqu'à la ligne 10 m, les joueurs arrivent en même temps, au signal du coach accélérer vers le cône désigné 5 m sprint pour premier arrivé. Revenir en trotinant derrière la file. Répéter 3 ou 4 fois avec le même signal.

Changer de groupe entre chaque variantes.

Variantes : différentes manières de désigner le cône, d'un geste de la main, à la parole, en visuel en montrant un dossard de la même couleur, vous pouvez cumuler les ordres et déterminer le prioritaire.

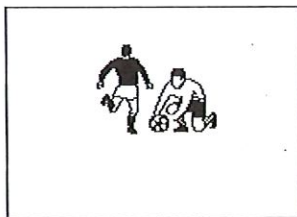
30 min.

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

ETAPE 1

2\*2 avec 1 ballon

5 à 6 min.



1 joueur accroupi tient le ballon bloqué au sol entre ses genoux et ses deux mains. L'autre debout, fait le geste de frapper le ballon. Coup de pied, extérieur et intérieur du pied, droit et gauche

Corriger :

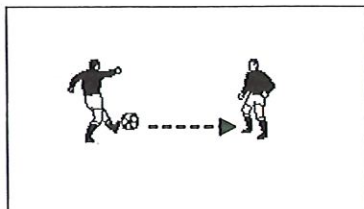
Jambe d'appui légèrement fléchie, orientation de la pointe du pied d'appui, équilibre des bras et position des épaules légèrement au dessus du ballon. Blocage de la cheville.

ETAPE 2

2\*2 avec 1 ballon

5 à 6 min.

Utiliser l'espace



Espacer les joueurs de 5 à 6 m, un joueur passe le ballon au sol et l'autre reprend, il s'arrange pour que le ballon revienne dans les pieds de son partenaires. Coup de pied, intérieur et extérieur du pied, droit et gauche.

Vérifier les mêmes corrections que précédemment, en mouvement sur les appuis et de la précision dans la destination, intensité modérée.

# Entraînements

Séance # 7

Frappe du pied

30 min.

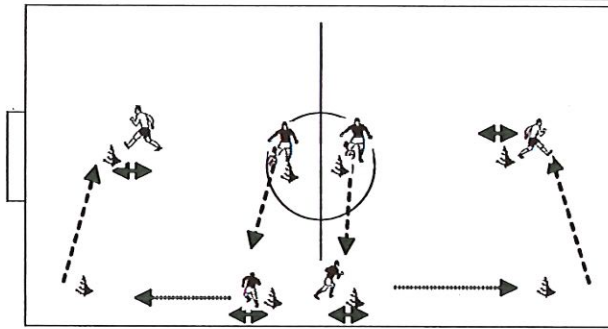
INITIATION TACTIQUE



## CIRCUIT

Par groupe de 3,  
Sur tout le terrain  
Utilisation des deux buts.  
10 min.

Ballons aux centres, appel contre appel du joueurs le long de la ligne, contrôle orienté, conduite de balle jusqu'au cône, dribble du cône, on lève la tête, pendant l'appel contre appel du joueur devant le but et frappe au but. Prendre la place de celui à qui on passe le ballon, le frappeur récupère son ballon et va au centre. Demander des centres au sol. Changer de moitié de terrain au bout de 5 min.

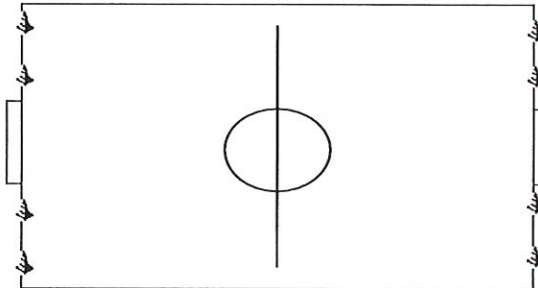


Bien insister sur:

L'importance de l'appel contre appel, oblige le joueur qui fait la passe à lever la tête, application sur la frappe choisi, si le centre arrive de la droite préférable de l'intérieur du pied gauche en direction du poteau d'où vient le centre. Mettre l'intensité d'un match, marquer du but et suivre le tir....

## APPLICATION

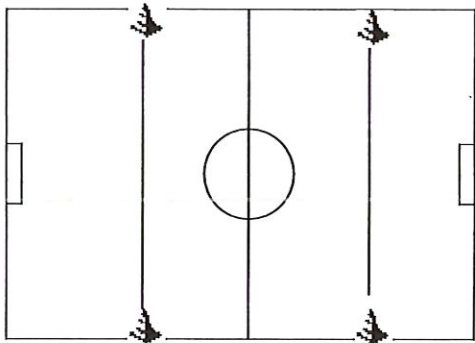
2 équipes,  
Sur tout le terrain  
10 min.



4 buts de 2 mètres de larges,  
Tous les buts sont valides et rapportent trois points sur une reprise instantanée.

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

Modifier le nombre de touche de balle libre et 3 maxi

25 min.

Jeu libre

3 min.

Retour au calme