

Entraînements

Séance # 8

Frappes du pied

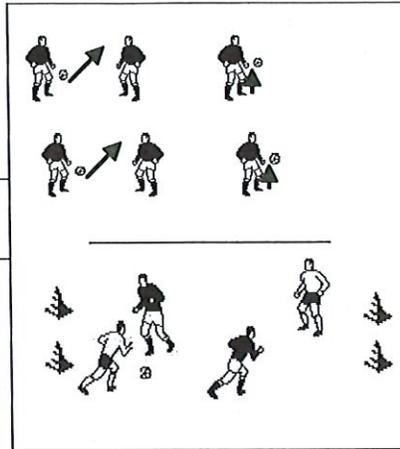
30 min.

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, 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.

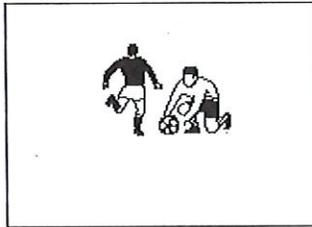
30 min.

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

ETAPE 1

2*2 avec 1 ballon

1 à 2 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.

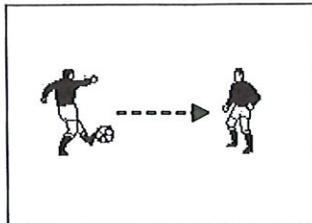
Simple vérification rapide de la semaine passée

ETAPE 2

2*2 avec un ballon

8 à 9 min.

Utiliser l'espace



Espacer les joueurs de 5 à 6 m, 1 joueur envoi le ballon à la main à mi hauteur, le 2em frappe instantanément et s'arrange pour que le ballon revienne dans les mains de son partenaire. Coup de pied, extérieur et intérieur 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.

CRESQ—Entraînements 2004

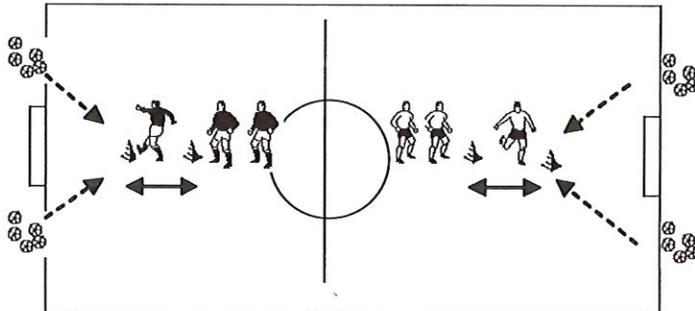
Séance # 8

Frappes du pied

CIRCUIT

Joueurs 3*3
Sur tout le terrain, devant les 2 buts.
10 min.

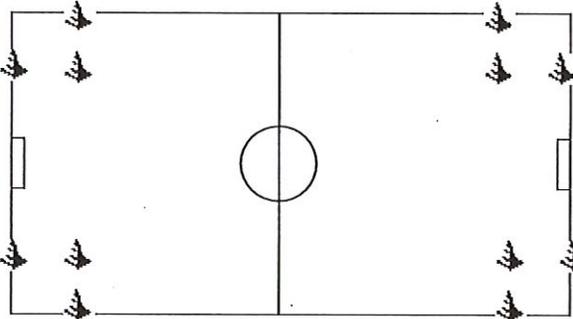
Source de ballons autour du but,
Envoyer un ballon, à la main, à mi hauteur du côté droit et ensuite du côté gauche, le joueur au centre fait un appel et un contre appel et reprend instantanément le ballon une fois du pied droit et une fois du gauche.
Ensuite faire les centres du pieds, de l'application, si trop de déchets reveni au centre à la main. Changer de place toutes les 3 min.



Bien insister sur:
L'importance de l'appel contre appel, application sur la frappe choisi, 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. Mettre l'intensité d'un match, marquer du but et suivre le tir....

APPLICATION

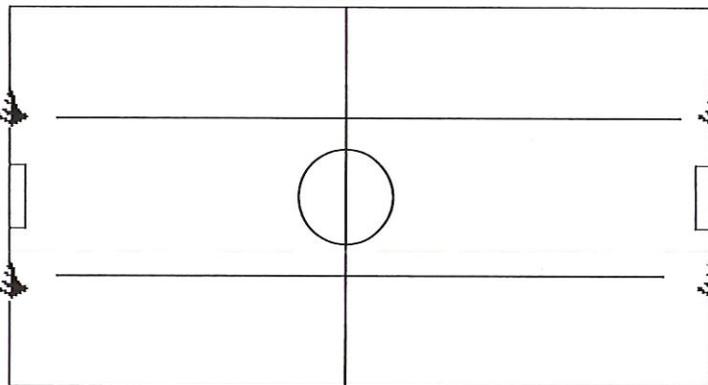
2 équipes,
10 min.



Match sans gardien.
But valide si marqué de volé, compte triple s'il arrive d'une des 4 zones de corners.
Ces zones sont réservés aux centreurs.

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