

Entraînements

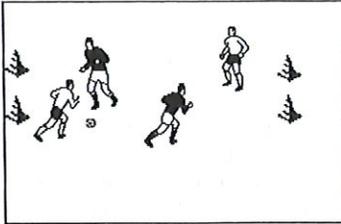
Séance # 9

Frappe du pied

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

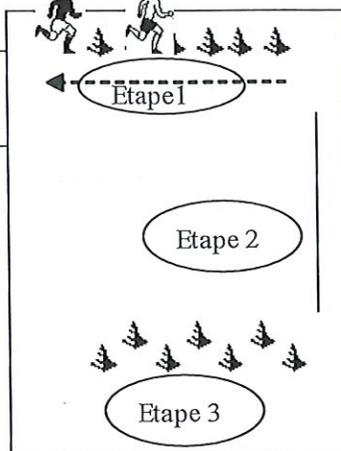
Travailler sur l'étape 1 : Genoux hauts, pieds joints, 1 pied, 1 appui, 2 appuis, et alterner 1 et 2 appuis

Etape 2 sur une ligne : 1 appui de chaque côté, 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

Partager en 3 groupes
Distribuer les dossards

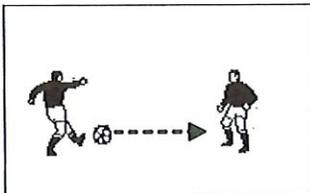


30 min.

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

ETAPE 1

1 ballon pour 2
1 à 2 min.
Utiliser tout l'espace du gymnase.



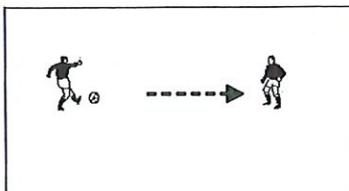
Espacer les joueurs de 5 à 6 m, ballon arrêté, faire des frappes précises dans les pieds de son partenaires.

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

1 ballon pour 2
8 à 9 min.



Espacez de 10 à 15 m, contrôle orienté, frappe du ballon en mouvement, précision, coup de pied, extérieur et intérieur du pied, droit et gauche.

Entraînements

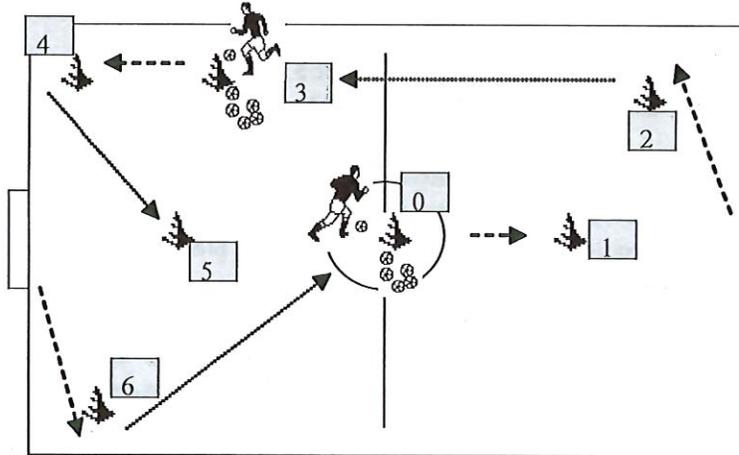
Séance # 9

Frappe du pied

CIRCUIT

CONDITIONS DE MATCH.

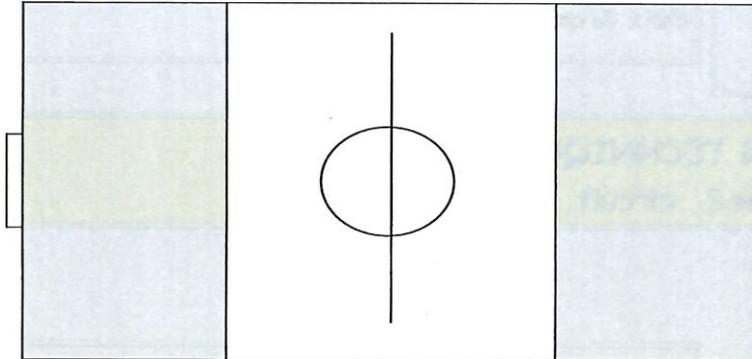
1 ballon par joueur
10 min.



Partager le nombre de joueurs équitablement sur les cônes, 0-3 et 5.
Départ simultanés de 0 et 3.
Le joueur au cône 0 conduit le ballon jusqu'au cône 1, fait un tour complet du cône 1, frappe au but et suit son tir, récupère le ballon conduit jusqu'au cône 2, passe au joueur du cône 3 qui fait un contrôle orienté vers le cône 4, Dribblez le cône 4, pour centrer sur le joueur du cône 5, qui frappe au but et suit son tir, récupère son ballon conduit vers le cône 6 et passe au joueur du cône 0.
Cône 1, faites tourner à droite puis à gauche
Cône 4 demander des centres au sol puis en l'air.

APPLICATION

2 équipes
10 min.

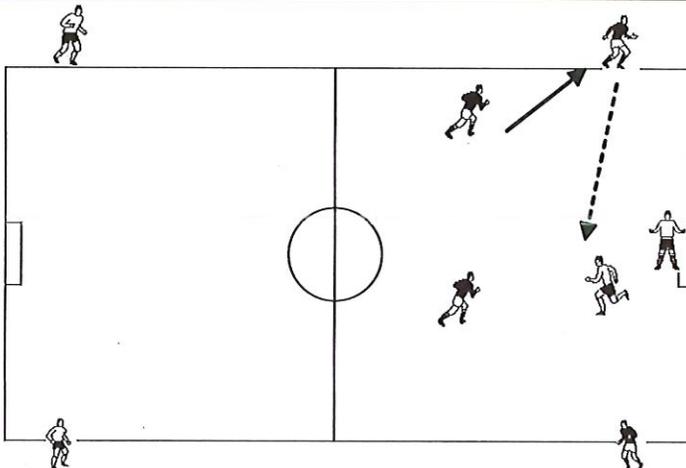


Jeu libre sur tout le terrain, tous les buts sont valides, frappe instantanée dans les zones délimitées grises compte triple.

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 centrer, but valide s'il est marqué sur un centre du joker et si toute l'équipe se trouve dans la zone offensive. Le joker peut se déplacer sur la ligne de touche et la ligne de sortie de but

Modifier le nombre de touche de balle 3 maxi.

25 min.

Jeu libre

3 min.

Retour au calme