



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

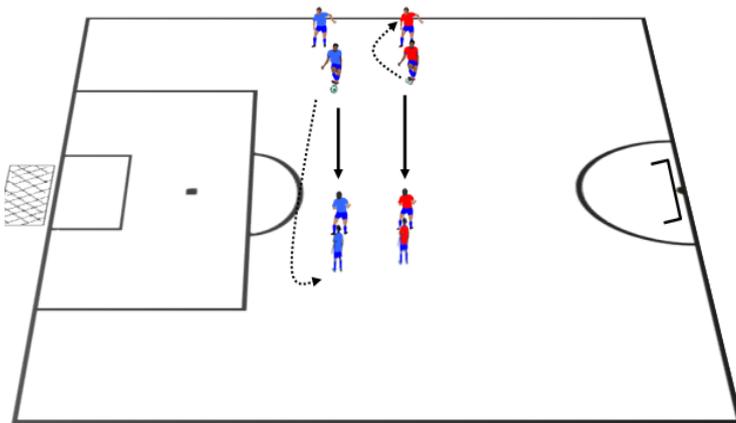


THÈME : Approche/catégorie et classe DATE :

Réchauffement : Match à effectif réduit.

10 à 15 minutes

De U8 à U11, nous développons les habilités techniques des joueurs, donc les résultats en match sont très relatifs. Sur le plan physique, c'est la vitesse, la coordination, l'équilibre pas de l'endurance donc faire attention de la façon dont on travaille les exercices.



Approche U10 et moins :

10 à 15 minutes

Laisser jouer 2 minutes, concentration sur le côté organisationnel pour commencer. Si l'ère de jeu semble correct, voir les erreurs techniques commises. En corriger 1 ou 2, faire la démonstration et y aller par la suite de commentaires positifs. Corriger aussi le côté physique. Dans cette catégorie, la vitesse est importante et le temps de repos entre chaque répétition.

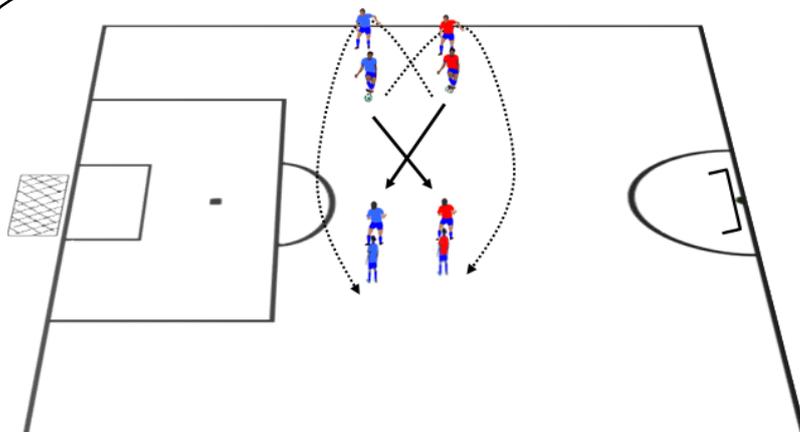
Points clés : -Passe de l'intérieur du pied -surface de contact à la hauteur de la cheville
-Pied d'appui en direction de la cible -La cheville est bloquée - faire un petit pas avant la frappe
-frapper le centre du ballon -Continuer le mouvement de la jambe vers la cible et revenir

Jonglerie avec pied : beaucoup de pratique, frappez du coup de pied, le pied pointé, la jambe fléchie

5 minutes

Jonglerie avec tête U9 et plus :

5 minutes



Approche U10 et moins :

10 minutes

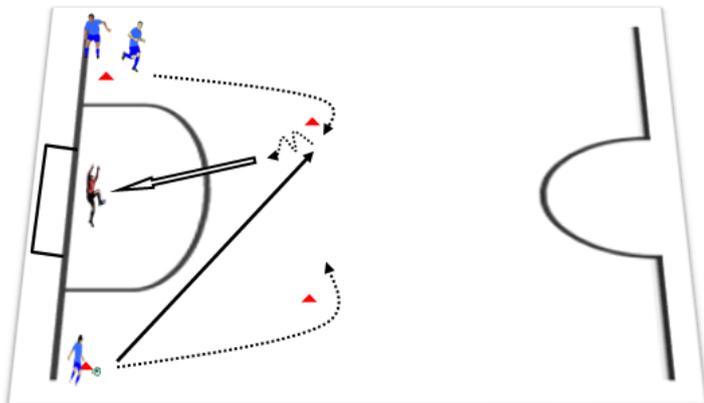
Faites travailler les deux pieds en tout temps.
N'exiger pas quelque chose que les joueurs ne sont pas capable d'exécuter.
Ne faites pas de longue explication, organiser l'espace, démontrer et faire jouer.
Ne pas trop intervenir, laisser jouer, découvrir.
Exiger la concentration, être prêt dans les lignes sur les appuis.
Si vous demandez un sprint exigez un sprint.
Ne recherchez pas un résultat immédiat mais un travail bien fait. Les résultats, vous ne les verrez peut-être jamais.

Points à surveiller : Le joueur doit toujours voir le ballon dans sa course. -La vitesse de sa course, un sprint.

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT (suite)

THÈME : Passes et contrôles

DATE :



Points à surveiller : -Qualité des passes. -Vitesse des courses. -Synchronisation des passes vs la course. La passe doit arriver lorsque le joueur contourne le cône.

Passé et suit plus tir :

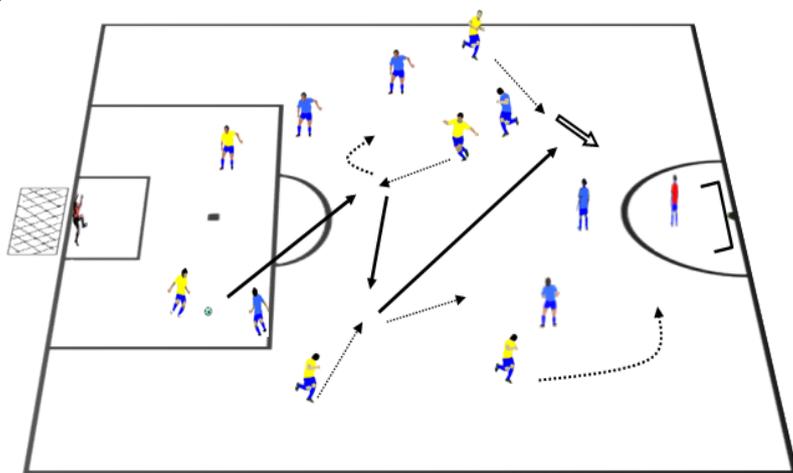
minutes

10 minutes

2 groupes d'environ 3 joueurs vers les points de corners. Le premier joueur sans ballon sprint et va contourner le cône devant lui à 20 mètres. En contournant le cône, il reçoit la passe et en 2 touches et plus tir au but avant la surface de réparation. Le passeur après sa passe sprint vers le cône devant lui pour tirer au but à son tour. Après le tir on change de côté.

Variantes :

- Exiger 1 tir de la droite et de la gauche
- Tir en 2 touches et sur réception



Point à surveiller : 2 à 3 interventions maximum sur les thèmes de l'entraînement. Laissez jouer les 5 dernières minutes.

Match :

20 à 25 minutes

Sur la demie d'un terrain régulier ou contre une équipe qui pratique en même temps que nous.

Retour au calme : Étirement individuel et retour sur les points clés du thème de l'entraînement.

5 minutes

Pour les U8 le retour au calme est aussi important mais pas besoin d'étirement. On leur demande s'ils ont eu du plaisir et qu'est-ce qu'ils ont retenu de l'entraînement pas plus.