



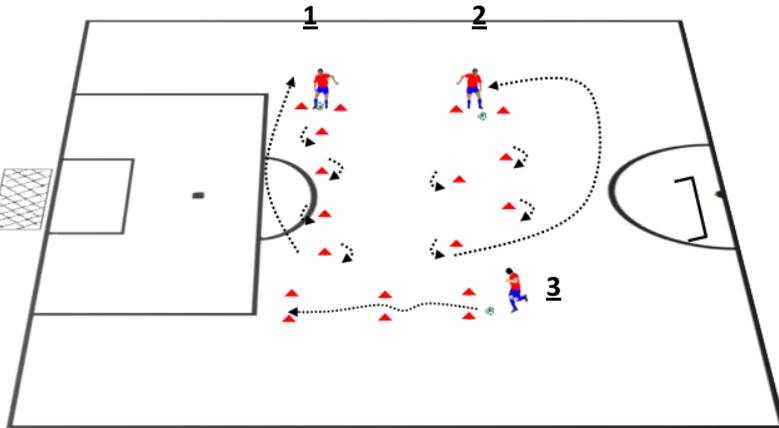
SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT



THÈME : Conduite et dribble

DATE :

Réchauffement : 1 ballon par joueur. Dans une surface définie faire bouger les joueurs ballon au pied. Toucher le ballon à tous les pas. Changer de surface de contact du pied à toutes les minutes. Seulement pied gauche, pied droit, intérieur, extérieur, dessus, semelle avant, arrière, de côté, crochet intérieur et extérieur. **10 à 15 minutes**



Conduite :

10 à 15 minutes

1-Slalom en ligne droite chaque joueur doit le faire 5 fois. Le ballon doit être gardé prêt du joueur et le toucher le plus souvent possible. Petit pas, utilisation des 2 pieds, ne pas laisser rouler le ballon.

2-Slalom avec crochet. Même consigne que #1 plus le joueur doit effectuer des crochets soit pied gauche ou pied droit pour contourner les cônes.

3-Conduite ligne droite le plus vite possible sans perdre le contrôle du ballon et en restant dans le corridor fait par les cônes. Surface ext. et/ou dessus du pied.

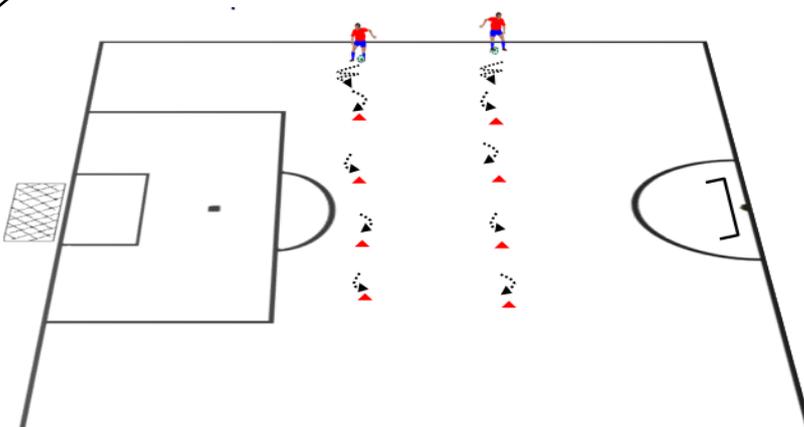
Points clés : -Surface de contact avec le ballon, intérieur, extérieur et dessus du pied, pas le bout du pied. – Distance entre le joueur et le ballon.

Jonglerie avec pied :

5 minutes

Jonglerie avec tête U9 et plus :

5 minutes



Feinte : 1ballon par joueur

10 minutes

Les joueurs traversent la largeur du terrain avec le ballon et au signal de l'entraîneur ou à un endroit défini par un cône le joueur doit effectuer une feinte demandée et démontrer par l'entraîneur. Répéter 4 fois sur la largeur. Refaire la même feinte sur 2 fois aller et retour.

Maximum 4 feintes différentes.

Les feintes doivent être effectuées des deux pieds en alternance. Exemple ; crochet intérieur pied droit et 2ème pied gauche.

Points à surveiller : -distance du joueur du ballon. – mouvement du corps d'un côté dribble de l'autre. –vitesse après la feinte.

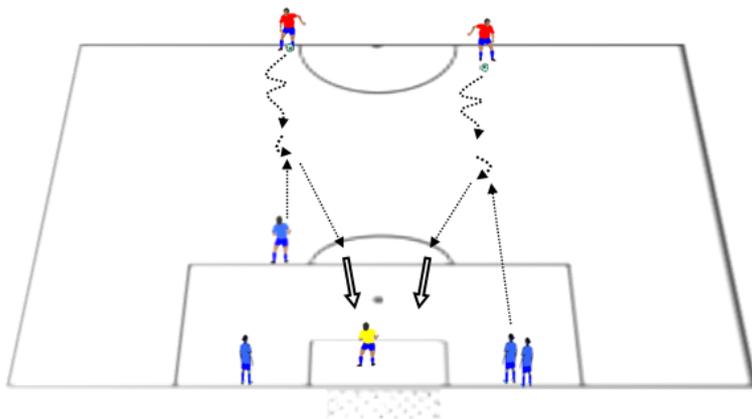


SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT (suite)



THÈME : Conduite et dribble

DATE :



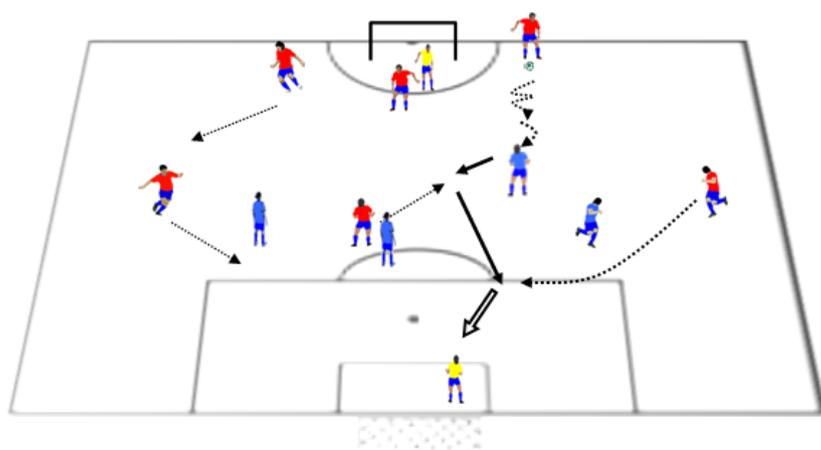
Points à surveiller : -Fixer le défenseur. -feinte au bon moment (distance du défenseur). -accélération après la feinte

Feinte 1 C 1 :

10 minutes

L'attaquant va fixer le défenseur, fait la feinte et va tirer au but.

En premier le défenseur mais une pression passive sur le porteur, il ne doit pas essayer de lui enlever le ballon. Après quelques passages, le défenseur met une pression réelle et essaie de récupérer le ballon. S'il le récupère, il doit le remettre à l'entraîneur au centre pour marquer le point. On calcule le nombre de point par équipe. Après 5 minutes, les défenseurs deviennent attaquants et vice versa.



Point à surveiller : -les occasions de duel. - le déplacement des joueurs sans le ballon

Match :

20 à 25 minutes

Dans le match, nous allons demander aux joueurs que lorsqu'il y a une occasion de duel, vous voulez voir le joueur aller fixer le défenseur et tenter la feinte. La feinte a pour but d'améliorer les options du porteur du ballon soit pour aller vers le but ou se créer un meilleur angle de passe. On ne feint pas les joueurs simplement pour feinter.

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

5 minutes