



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

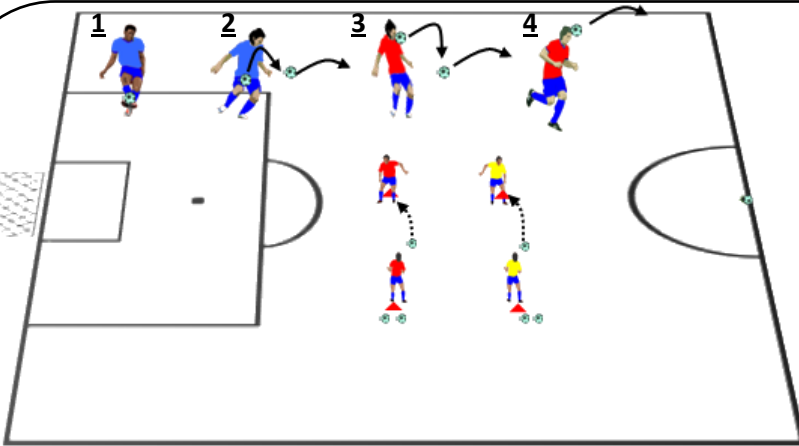


THÈME : Contrôle aérien

DATE :

Réchauffement : Match à effectif réduit pour les U10 et moins et réchauffement de type brésilien pour les U11 et plus.

10 à 15 minutes



Points clés : lors des remises avec le pied la cheville doit être bloquée, le dosage dans les remises, toujours être sur les appuis, les lancer doivent être de qualité

Contrôles aériens :

10 à 15 minutes

En équipe de 2, 1 ballon pour 2, placé à une distance d'environ 3 mètres l'un de l'autre. 1 joueur a le ballon dans ses mains et le lance vers son partenaire pour que le ballon arrive vers la hauteur demandé par l'entraîneur. Le joueur doit retourner le ballon dans les mains de son partenaire selon les consignes de l'entraîneur. Les remises seront ;

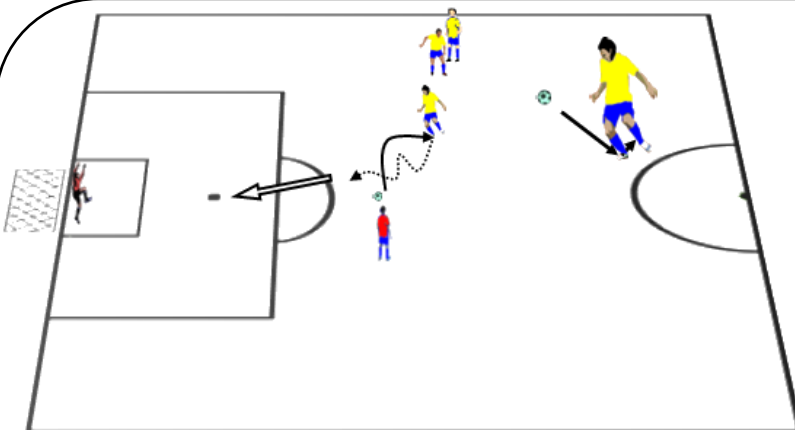
1. De l'intérieur du pied (passe) (5G 5D)
Du coup de pied (5G 5D)
2. Cuisse-passe sans que le ballon touche à terre (10)
3. Poitrine-coup de pied (10)
4. Tête (10)

Jonglerie avec pied :

5 minutes

Jonglerie avec tête U9 et plus :

5 minutes



Points à surveiller : Lors du contrôle aérien avec le pied de l'intérieur ou de l'extérieur, le joueur doit laisser le ballon toucher le sol avant et le contrôler au rebond.

Contrôles aériens avec enchaînement :

10 minutes

Les joueurs sont placés en ligne. Le premier part vers l'entraîneur qui lui lance le ballon. Le joueur doit contrôler et orienter le ballon selon les consignes et enchaîner avec une conduite puis une frappe au but.

Les contrôles travaillés seront ;

1. De l'intérieur du pied
2. De l'extérieur du pied
3. Cuisse
4. Poitrine
5. Tête

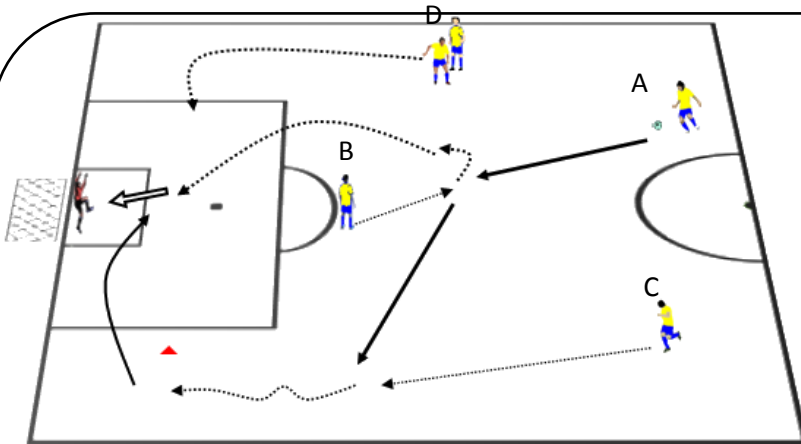


SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT (suite)



THÈME : Contrôle aérien

DATE :

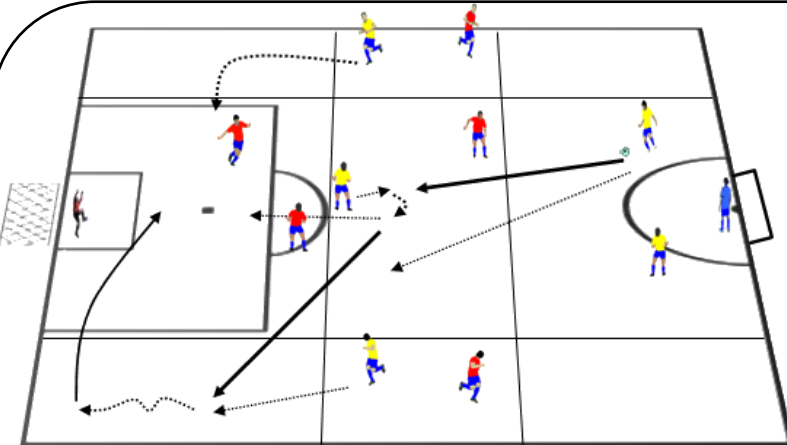


Contrôle aérien sur centre :

10 minutes

Jeu à 4 sans opposition. B déclenche la passe par son appel vers A. B remet en 1 ou 2 dans la course de C et part dans le sens inverse de sa passe pour revenir vers le point de pén. D prépare sa course vers la hauteur du 2^{ème} poteau. C contrôle le ballon devant lui se dirige vers la ligne de but puis centre le ballon vers le point de pén ou le 2^{ème} poteau. Les joueurs doivent frapper au but sur réception ou en 2 touches.

Points à surveiller : Le choix de la partie du corps pour le contrôle aérien, la synchronisation des courses, ne pas arriver trop vite dans l'espace où l'on veut recevoir le centre. Qualité des passes et des centres.



Match 6 C 6 avec centres :

20 à 25 minutes

Le terrain est divisé en 9 zones.

Le ballon doit toujours passer par les zones centrales avant d'aller dans la zone où le joueur pourra centrer le ballon. Il n'y a pas de duel dans les zones d'où l'on peut centrer. Consigne 1 C 1 dans les zones centrales, 3 C 1 dans les zones défensives et 2 C 3 dans les zones défensives sur les centres (3 incluant le gardien).

Match 6 C 6 les 10 dernières minutes et laisser jouer.

Point à surveiller : même que l'exercice précédent

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

5 minutes