



# SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

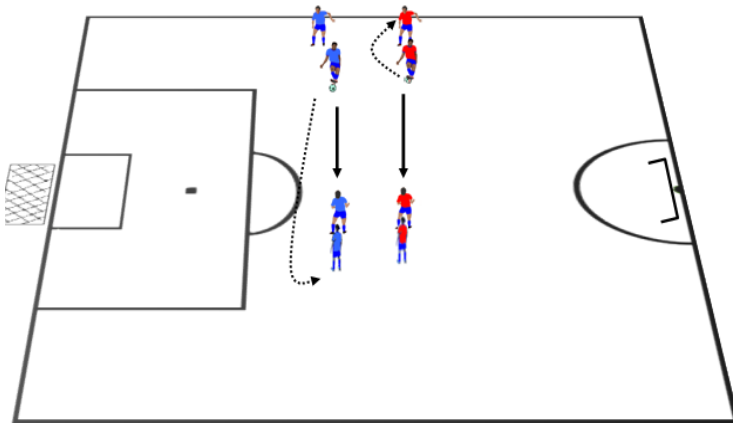


THÈME : Passes et contrôles

DATE :

**Réchauffement** : Match à effectif réduit.

**10 à 15 minutes**



Passes et suit :

**10 à 15 minutes**

Séparer votre équipe en groupes égales et les mettre en ligne face à face à environ 10 m les uns des autres. Maximum 3 à 4 joueurs par ligne. Le joueur fait la passe au joueur dans la ligne devant lui et va se placer derrière celle-ci.

Variantes :

- Passe en 2 touches, puis en une touche
- Course par derrière dans sa ligne

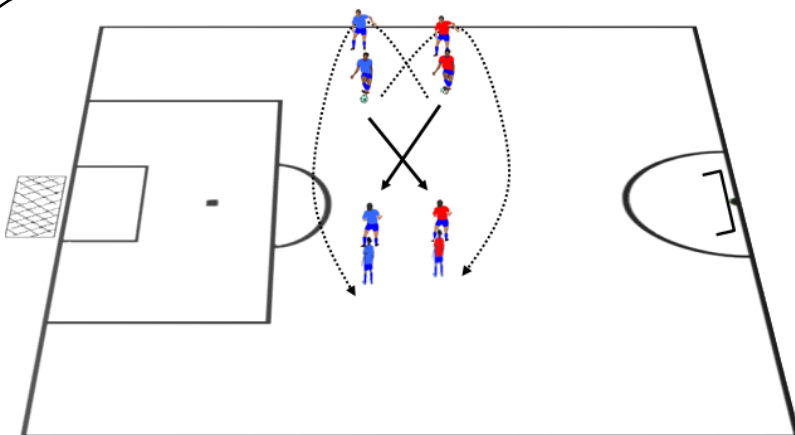
**Points clés** : -Passe de l'intérieur du pied -surface de contact à la hauteur de la cheville  
-Pied d'appui en direction de la cible -La cheville est bloquée - faire un petit pas avant la frappe  
-frapper le centre du ballon -Continuer le mouvement de la jambe vers la cible et revenir

**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**



Passes et suit :

**10 minutes**

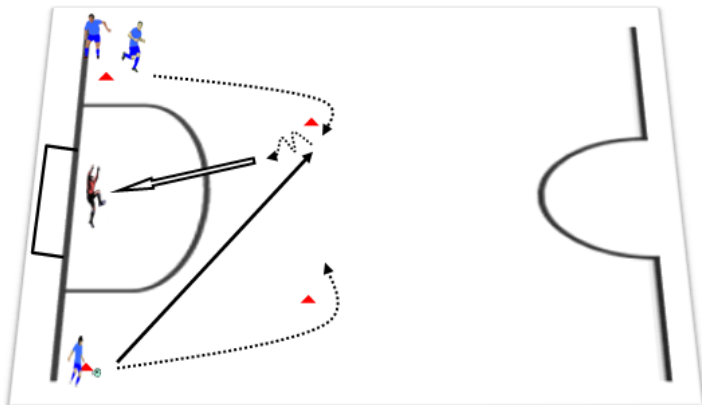
4 lignes de joueurs minimum 3 joueurs par ligne. Les passes se font en diagonal et le joueur doit courir derrière la ligne où il fait sa passe en passant derrière la ligne à côté de lui. Passe en 2 touches.

**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 :**

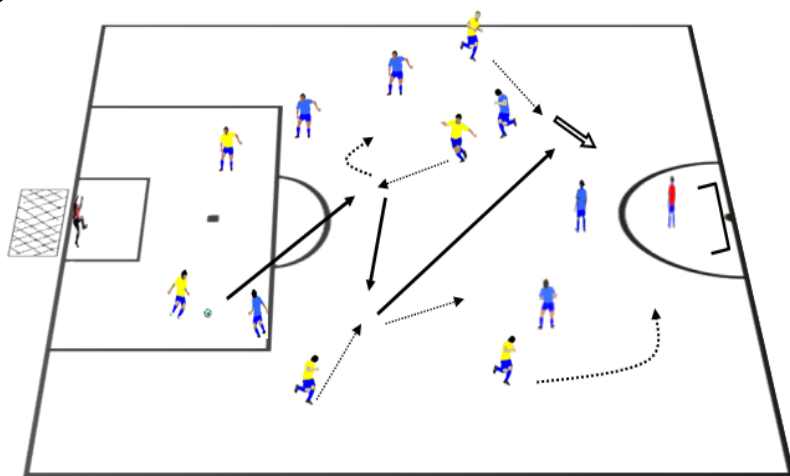
minutes

**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.