



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

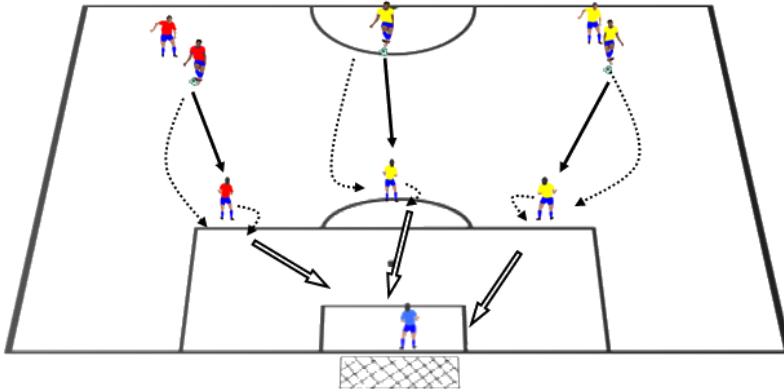


THÈME : Tirs et frappes

DATE :

Réchauffement : Pour les U8 à U10, un réchauffement avec passe et suit ou parcours de Conduite sera bien, alors que pour les U11 et plus nous allons demander un réchauffement qui va préparer l'athlète aux tirs donc sollicitation des muscles de la cuisse.

10 à 15 minutes



Contrôles et tirs :

10 à 15 minutes

Faire trois lignes. A passe à B qui contrôle de l'intérieur et tir au but en 2 touches. A prend la place de B qui récupère son ballon et va vers C. Après que B ait tiré C fait la passe à D et après E à F. B doit contrôler du pied gauche et tirer de la droite. D a le choix et F contrôle droit tir de la gauche.

Variante :

- Contrôle de la semelle
- Mettre 3 ou 4 cônes derrière les tireurs pour faire comme un défenseur à contourner sur le contrôle.

Points clés : Frappe du coup de pied – Bloquer la cheville

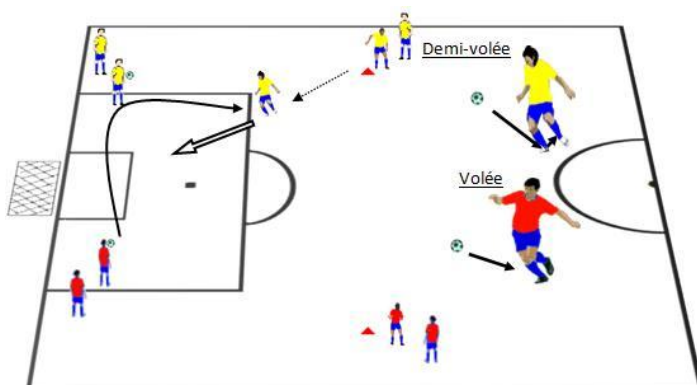
- pied d'appui bien positionné par rapport au ballon
- grand pas avant la frappe – contrôle bien orienté

Jonglerie avec pied : Bien bloquer la cheville, jambe est fléchée, de bons appuis, frapper le ballon du coup de pied. Pour bloquer la cheville, les orteils doivent être rentrés dans la semelle. Démontrer.

5 minutes

Jonglerie avec tête U9 et plus :

5 minutes



Frappe en volée et demi-volée :

10 minutes

Disposer les joueurs en 4 groupes.

Les passeurs sont de chaque côté du but à une distance raisonnable. Les passes se font à la main. Expliquer la rotation que vous désirez aux joueurs. Faire frapper des 2 pieds

Volée :

Le passeur envoie le ballon vers le joueur à l'opposé et celui-ci doit frapper le ballon lorsque celui descend vers le sol. Il peut y avoir 1 ou 2 bond avant la frappe.

Demi-volée :

Le ballon doit être frappé au rebond du ballon

Points à surveiller : La frappe du coup de pied, cheville bloquer, pied d'appui à bonne distance du ballon, course synchroniser avec le ballon, ne pas arriver trop vite au ballon. Si le pied d'appui est trop loin le ballon sera trop haut. Il devrait être à la hauteur du ballon.

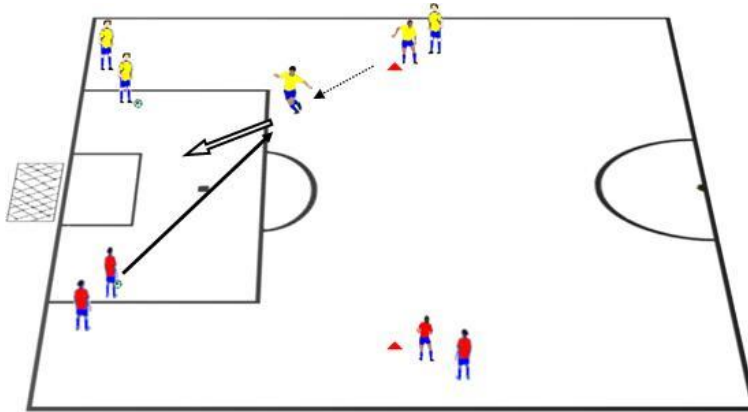


SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT (suite)



THÈME : Tirs et frappes

DATE :



Points à surveiller : même que les exercices précédent, plus les points techniques énumérés selon le type de frappe.

Frappes brossées :

10 minutes

Même disposition que l'exercice précédent.

Brossé intérieur :

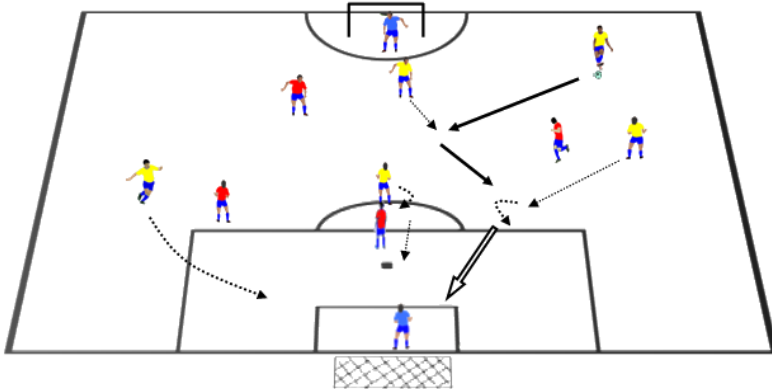
Frapper le ballon avec l'intérieur du pied à la hauteur du coup de pied. Le mouvement de la jambe fait un demi-cercle intérieur.

Brossé extérieur :

Beaucoup plus facile lorsque le ballon vient vers nous. Frapper le ballon avec l'extérieur du pied à la hauteur du coup de pied. Le mouvement de la jambe fait un demi-cercle extérieur.

Finesse :

Le tir passe et le pointu à courte distance son très précis et rapide. Le tir passe lorsque le ballon vient vers nous alors que le pointu lorsque le ballon s'éloigne de nous ou arrêté.



Point à surveiller : Si une chance de tir, le joueur doit la prendre. Le corps doit toujours être positionné de façon à pouvoir tirer au but le plus vite possible

Match :

20 à 25 minutes

Si le joueur a une chance de tirer au but, il doit le faire.

5 dernières minutes libres.

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

5 minutes