

Séance n° 3 : JEU DE VOLEE ET MAITRISE (TESTE)

Dominante

Technique

Technico-tactique

Athlétique

Mentale

ECHAUFFEMENT : 10 minutes en course + coordination +récupération

Séance

Exercice 1

MISE EN TRAIN

Légende

OBJECTIF : Maîtrise individuelle de la balle dans l'espace : le jonglage. (utilisation des 2 pieds)

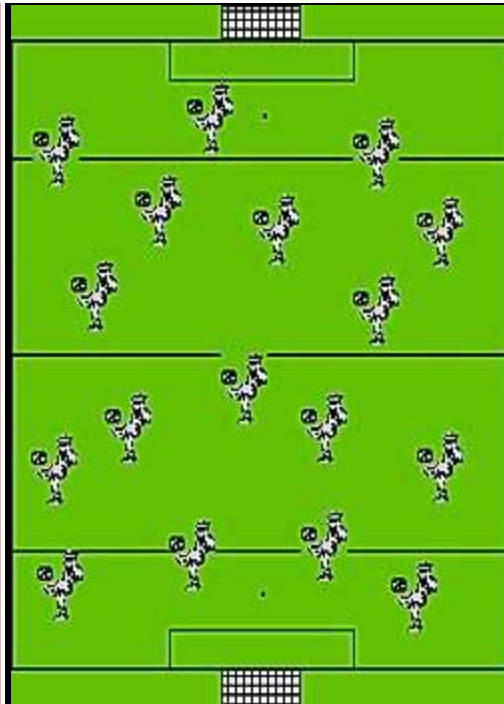
MOYENS :

Les joueurs doivent effectuer un maximum de contacts pied-ballon sans que celui-ci ne touche le sol.

En fonction du niveau technique des joueurs, autoriser éventuellement un ou plusieurs rebonds au sol pour ne pas perdre la maîtrise de la balle.

DUREE :

12 minutes



OBSERVATIONS :

Demander aux joueurs une attention forte et une motivation soutenue.

Suivre toujours le ballon des yeux. Mouvoir le pied d'appui, à petit pas. Ne pas basculer le corps en arrière. Fléchir les membres inférieurs.

Pour les joueurs habiles, permettre de l'utilisation et l'enchaînement de différente surface de contact (extérieur du pied par exemple).

MATERIEL : 1 ballon par joueur.

Exercice 2: Coordination + vitesse avec médecine Ball

Séance

Exercice 1

EXERCICE 1

Légende

OBJECTIF : Jeu collectif "jeu de tête".

MOYENS :

Faire 3 équipes. Jeu réduit sur 20 m par 15.

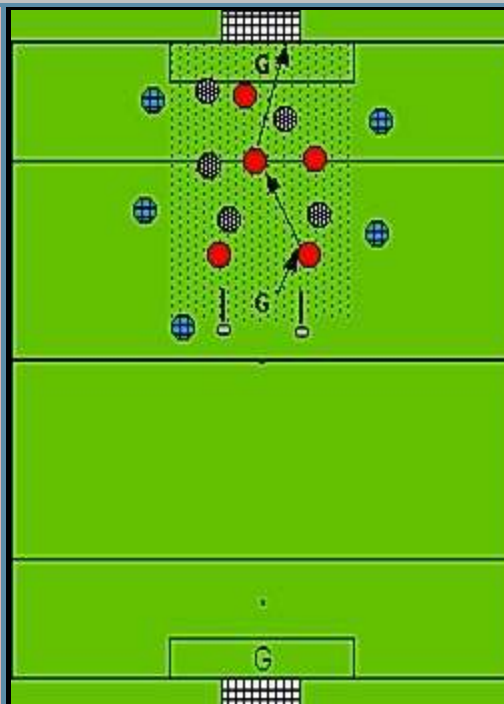
2 équipes dans le jeu, la 3ème étant sur les extérieurs. Jeu uniquement de la tête. Le ballon peut être pris à la main s'il se trouve sous la ceinture.

Les joueurs extérieurs font des rentrées en touche.

Pas de corner.

DUREE :

3 séquences de 4 minutes



OBSERVATIONS :

Rendre la balle aux adversaires si les consignes sont mal appliquées.

Laisser le jeu évoluer.

L'opposition est mesurée.

Le gardien relance à la main là où il le souhaite.

Encourager la prise de risque offensif et défensif.

Le jeu au pied est strictement interdit.

MATERIEL : 2 constri-foot ou 1 but mobile

Mise en train

Exercice 2

EXERCICE 2

Légende

OBJECTIF : Perfectionnement de la volée intérieur ou plat du pied face au ballon et au partenaire.

MOYENS :

2 joueurs se font face (distance 10 m maxi).

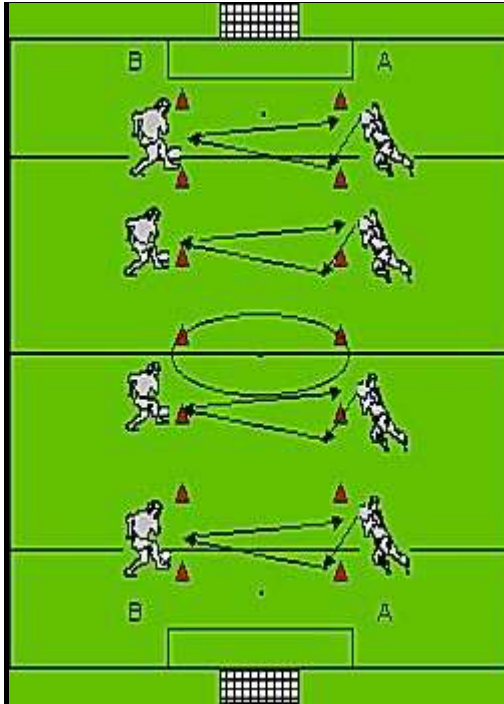
Le joueur A tient le ballon à la main et l'envoie vers le joueur B qui le remet de volée ou de la tête au joueur A.

Pied droit/pied gauche/ tête

Changer le porteur de balle au bout de 9 contacts successifs.

DUREE :

12 minutes



OBSERVATIONS :

Lire la trajectoire de la balle. Fixer le ballon des yeux. Se déplacer à petit pas pour ajuster la volée.

Accompagner le geste vers A. Ne pas oublier de fléchir les membres inférieurs et ouvrir le bassin.

Attaquer le ballon et jeter un coup d'œil à son partenaire.

Exiger une bonne réalisation de la part des deux joueurs.

MATERIEL : 1 ballon pour deux joueurs. 20 plots délimitant la distance (10 m).

Exercice 1

Jeu collectif

EXERCICE 2

Légende

OBJECTIF : Volée de finition intérieur du pied et cou de pied.

MOYENS :

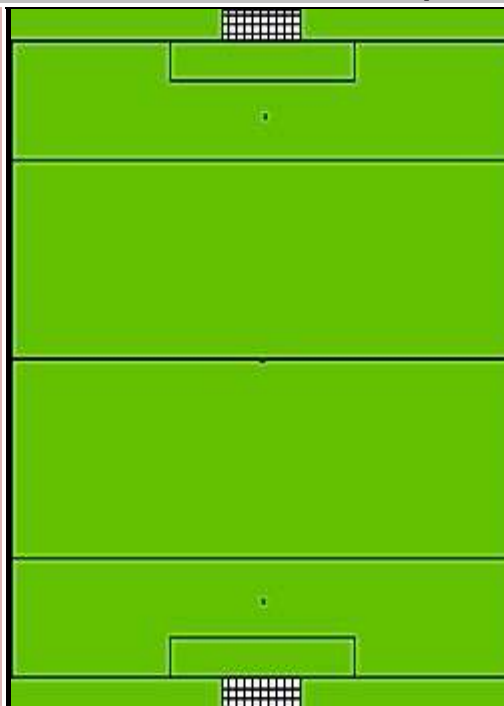
Mise en place d'ateliers tournants :

Principe du cooper (je fais un tour de terrain, puis je vise un plot avant de passer le relais).

4 par équipe pour 4 passages par joueur.

DUREE :

x minutes



OBSERVATIONS :

Teste d'endurance

Accompagner les joueurs dans leur course.

Exiger la maîtrise sur le jeu au plot.

Demander aux joueurs de pousser sur leur pied d'appui à la frappe vers le plot.

Cohésion d'équipe.

MATERIEL : 1 ballon par joueur. 4 plots.

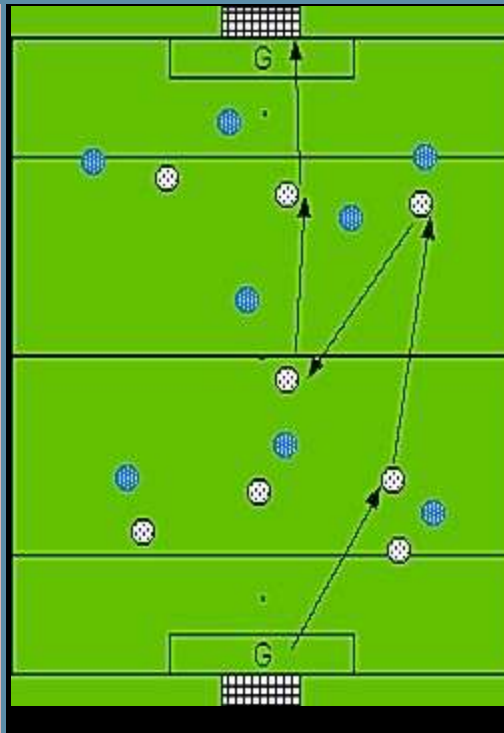
OBJECTIF : Jeu libre compte tenu des contraintes demandées précédemment.

MOYENS :

X contre X joueurs.

DUREE :

x minutes

**OBSERVATIONS :**

Nommer un capitaine chargé d'organiser l'équipe.

Intervenir seulement si les joueurs ne s'appliquent pas.

MATERIEL : 2 jeux de chasubles. 4 ballons.

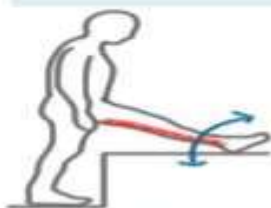
Gainage 3 séries de 15 secondes + Etirements 5 minutes + rangement matériels



Les exercices d'étirements

membres inférieurs

arrière



ischios jambiers
en rotation



ischios
(consignes : pointe de pied vers sol, dos droit)



ischios

arrière



fessiers



fessiers



mollets

avant



quadriceps



quadriceps
(consigne : serrer les fesses)



psoas
(haut de l'avant cuisse)