

Séance n° 3 : LE JEU DE VOLEE

Dominante

Technique

Technico-tactique

Athlétique

Mentale

ECHAUFFEMENT : 10 minutes en course + +récupération

Echauffement 1023		15 min.
Toucher de balle		
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Demander le ballon</p> <p>Remise en une touche</p> <p>Amorti</p> <p>Passe</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Remises en une touche et amortis :</u></p> <p>Faire 2 groupes de joueurs. Les jaunes ont chacun un ballon et forment un cercle d'un diamètre d'environ 15m. Les rouges, sans ballon, se trouvent à l'intérieur du cercle.</p> <p>Les rouges trotinent et sollicitent le ballon auprès des jaunes. Ils effectuent l'enchaînement technique demandé par l'entraîneur.</p> <p>Travailler les 2 pieds. Pour les ballons aériens, les jaunes lancent le ballon à la main. Changer les rôles toutes les 2'.</p> <p><u>Enchaînements techniques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - remise en une touche (sur ballon au sol) - remise en une touche sur ballon aérien (volée, tête) - contrôle poitrine + remise du pied - etc. 	

Physique 2020		10 min.
Vitesse-coordination		
<p><u>Vitesse-coordination</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Matériel : lattes, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Course - Relais :</u></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Courses entre 2 équipes.</p> <p>Le joueur, un ballon à la main, effectue le parcours le plus vite possible en respectant les consignes puis passe le relais en donnant le ballon dans les mains de son partenaire. Celui-ci fait de même. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs sont passés.</p> <p>Faire plusieurs manches.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pas chassés entre les lattes puis saut à pieds joints au-dessus de chaque coupelle + pas chassés entre les lattes puis sprint jusqu'à son partenaire - idem en arrière (dos au parcours) puis sprint jusqu'à son partenaire 	

Technique 3126

Le jeu de volée

10 min.

Le jeu de volée

Passé, remise de volée.

Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Passé de volée.

Matériel : ballons.

Passé de volée :

Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.

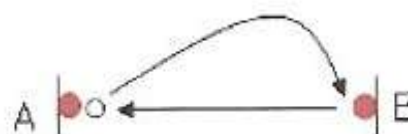
Face à face, A lance le ballon à B qui remise de volée pour A.

Remises à effectuer :

- intérieur pied droit
- intérieur pied gauche
- coup de pied droit
- coup de pied gauche

Consignes :

- être sur ses appuis
- attaquer le ballon



Technique 3127

Le jeu de volée

20 min.

Le jeu de volée

Frappe de volée.

Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Tir au but de volée.

Matériel : ballons, plots.

Reprise de volée devant le but :

A passe à B ; B laisse passer le ballon et frappe de volée.

La passe de A est en cloche (passer à la main ou au pied selon le niveau des joueurs).

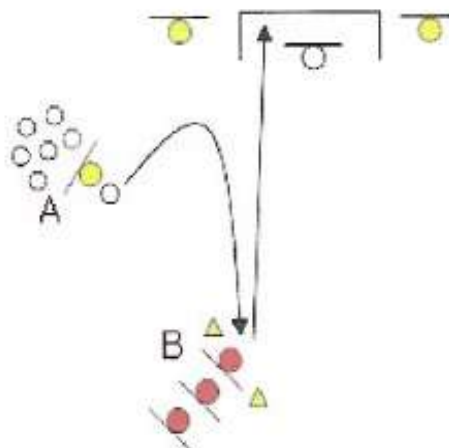
Variante :

Variante 1 : le ballon vient de la gauche + reprise de volée pied droit (voir dessin)

Variante 2 : le ballon vient de la droite + reprise de volée pied gauche

Consignes :

- être sur ses appuis
- ne pas lâcher le ballon des yeux
- frapper le ballon le plus tard possible avant le rebond



Technique 3124		Le jeu de tête		15 min.
<p>Le jeu de tête</p> <p>Frapper le ballon de la tête. Tir de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête Sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Matches 1 contre 1 de la tête :</p> <p>Terrains de 8x6m avec buts de 4m. Montée/Descente : match de 1'30. Le vainqueur monte, le perdant descend. Le joueur lance le ballon à son adversaire qui reprend le ballon de la tête en essayant de marquer.</p> <p>Système de montée/descente :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain 			

Match 5060		Jeu libre		20 min.
<p>Jeu libre</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>			

Etirements 5 minutes + rangement matériels