

**SEANCE (U12-U13) -MERCREDI 8 janvier 2020 -
-STADE DE SAINTE MARIE SUR MER**

Séance n° 18 : VIVACITE AVEC ET SANS BALLON

Dominante

Technique

Technico-tactique

Athlétique

Mentale

ECHAUFFEMENT : 10 minutes coordination +récupération

Séance

Exercice 1

MISE EN TRAIN

Légende

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

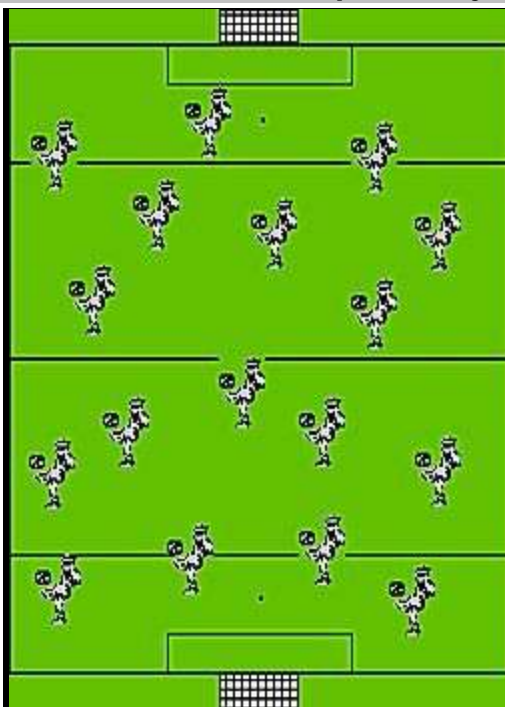
MOYENS :

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.

Exercices coordinations + jeu réduit

Mise en train

Exercice 1

EXERCICE 1

Légende

OBJECTIF : Vivacité - réaction avec frappe au but.

MOYENS :

A l'intérieur d'un rectangle de 5 m. sur 3 m., deux adversaires se présentent.

Le joueur A feinte sans ballon dans le rectangle et choisit un côté pour sortir. Le joueur B doit le suivre même avec un temps de retard. Le premier sur l'un des ballons frappe au but.

1 point par but marqué.

DUREE :

4 séries par équipes.



OBSERVATIONS :

Insister sur la mise en action en feignant l'adversaire.

15 mètres de courses au maximum.

Les joueurs B doivent maintenir à tout prix la pression sur les joueurs A.

Les ballons doivent être remplacés par les frappeurs.

2 passages par joueur A, puis les joueurs B deviennent feinteur, etc....

MATERIEL : 4 plots. 10 ballons. 2 jeux de chasubles.

Exercice 1

Jeu collectif

EXERCICE 2

Légende

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

MOYENS :

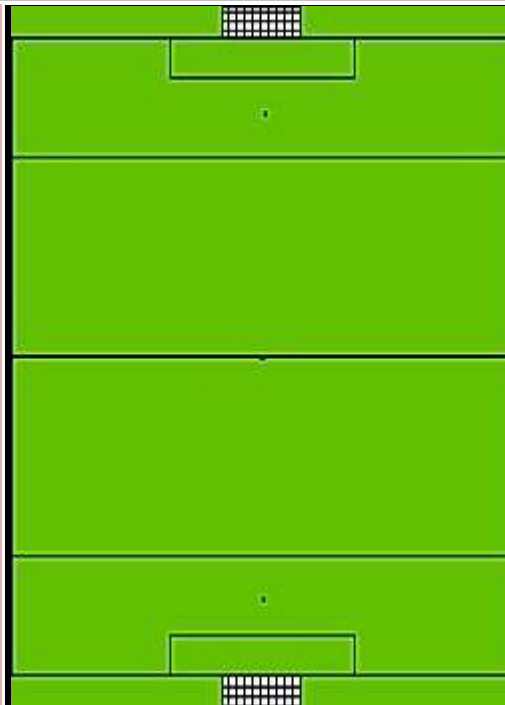
Mise en place d'ateliers tournants :

Principe du biathlon (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.

Exercice 1

Jeu collectif

EXERCICE 2

Légende

OBJECTIF : Feinte sans ballon, démarrage et vivacité de déplacement.

MOYENS :

Faire deux équipes. Nommer un capitaine chargé de comptabiliser les points.

Un joueur A et un joueur B se présentent dans un carré de 5 m. sur 5.

A feinte et touche un plot de la main avant de sortir du carré. B doit toucher le même plot avant de sortir. A se présente, reçoit une passe et frappe au but.

DUREE :

4 séries par équipe



OBSERVATIONS :

Si B rejoint et dépasse A, c'est à lui de frapper.

Le choix de la frappe au but est à l'initiative du joueur.

Le passeur peut être l'éducateur ou un gardien au repos.

2 passages par joueur A, puis les joueurs B deviennent attaquants, etc....

MATERIEL : 2 jeux de chasubles. 10 ballons. 4 plots.

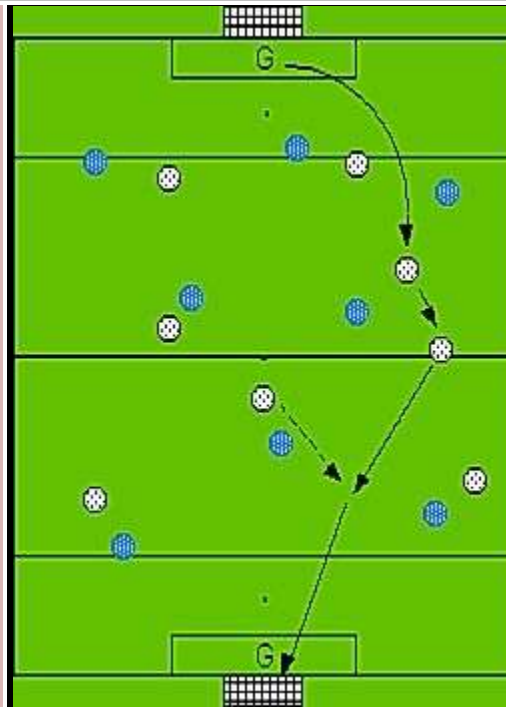
OBJECTIF : Jeu libre.

MOYENS :

8 contre 8 joueurs.

Joueurs offensifs contre
joueurs défensifs.**DUREE :**

20 minutes

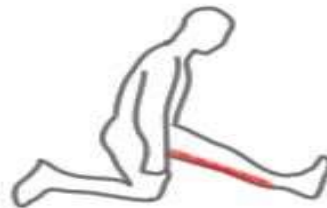
**OBSERVATIONS :**Structurer les équipes en 3
lignes (A., MdT, D.) et 3
espaces (D., Axe, G.).**MATERIEL :** 2 jeux de chasubles. 4 ballons.

Etirements 5 minutes+ récupération causerie + rangement matériels

Les exercices d'étirements

membres inférieurs

arrière

ischios jambiers
en rotationischios
(consignes : pointe de pied
vers soi, dos droit)

ischios

arrière



fessiers



fessiers



mollets

avant



quadriceps

quadriceps
(consigne : serrer les fesses)psoas
(haut de l'avant cuisse)