

Séance n° 27 : PRISE DE BALLE ET PASSES

Dominante

Technique

Technico-tactique

Athlétique

Mentale

ECHAUFFEMENT : 10 minutes en course + jonglerie tennis ballon +récupération

[Mise en train](#)

[Exercice 1](#)

MISE EN TRAIN

[Légende](#)

OBJECTIF : Maîtrise individuelle de la balle dans l'espace : coordination

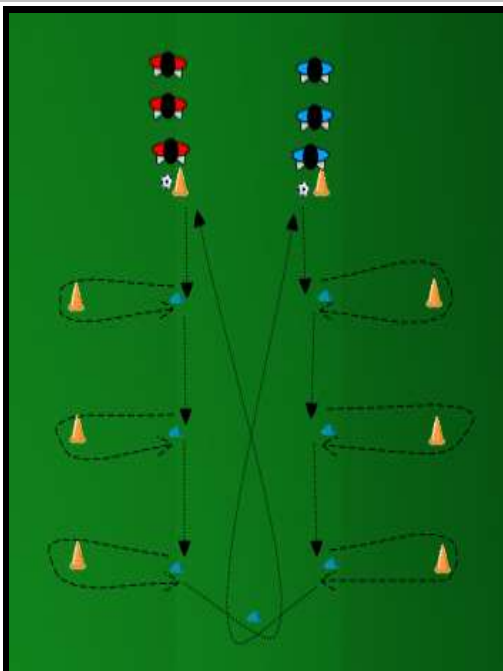
MOYENS :

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

2 joueurs partent en conduite jusqu'au premier cône , stoppent le ballon avec la semelle et contournent le cône en pas chassés , ils reprennent ensuite la conduite jusqu'au cône suivant et recommencent.

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.

[Mise en train](#)

[Exercice 2](#)

MISE EN TRAIN

[Légende](#)

OBJECTIF : Recherche de la passe (intérieur du pied) dans les pieds d'un partenaire.

MOYENS :

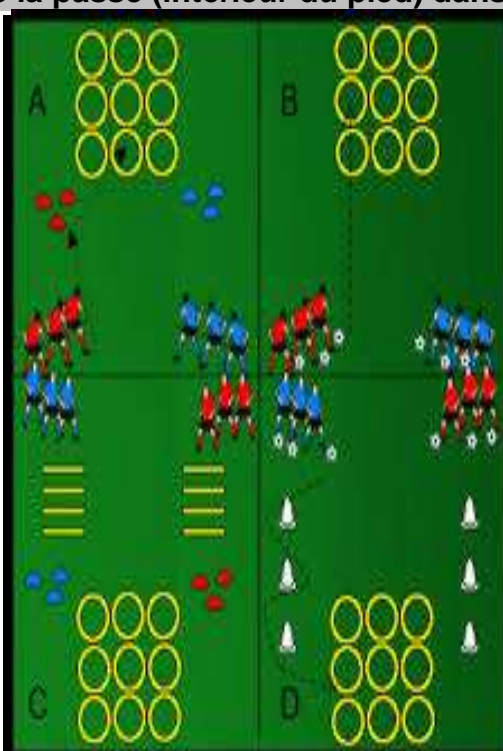
Groupe de 3 joueurs maxi

JEU DU MORPION

L'un après les autres les joueurs de chaque équipe vont placer (coupelle, chasuble...) dans un cerceau, après avoir fait un exercice de vitesse. La première équipe qui aligne sa couleur a gagné.

Système du monter/descendre

DUREE : 12 minutes



OBSERVATIONS :

Vitesse

Réflexion

Compétition

Les possibilités de variantes sont nombreuses.

Séance**Exercice 1****EXERCICE 1****Légende****OBJECTIF** : Venir au devant de la balle et Alternance jeu court - jeu long sans adversaire.**MOYENS** :

A effectue une passe dans les pieds de B, B joue devant lui dans la course de C, C effectue un contrôle orienté pour rentrer à l'intérieur du terrain, il fixe le cône et passe dans la course de B qui a fait une course de dédoublement dès sa première passe. B centre pour D et E qui croisent leur course.

DUREE : 2 x 6 minutes**OBSERVATIONS** :

Les passes courtes s'effectuent avec l'intérieur du pied pour ajuster au mieux. Le jeu long se fait avec le cou du pied, cheville tenue ferme et agressivité gestuelle.

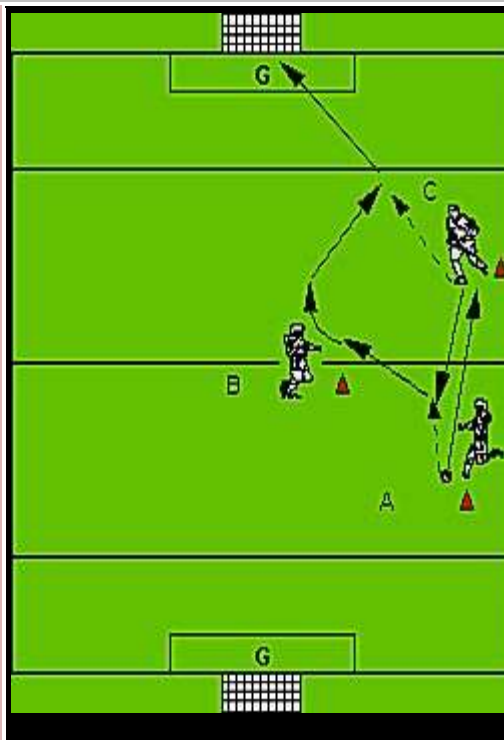
Les joueurs recevant la balle (jeu long) doivent impérativement fixer le ballon. les remises sont faites dans la course du partenaire.

Ne pas rester statique afin d'anticiper le déplacement suite à une passe mal ajustée (jeu long).

MATERIEL : 1 ballon par joueur à la source de balle.**Exercice 2****Jeu collectif****EXERCICE 2****Légende****OBJECTIF** : Recherche de 1-2, puis jeu pour un troisième joueur (avec jeu en triangle).**MOYENS** :

Faire un groupe de 10 joueurs. Créer plusieurs groupes si nécessaire.

Le joueur A effectue une passe tendue au sol à C qui lui remet instantanément. Le joueur A fait alors une passe (si possible en 1 temps) à B. Celui-ci contrôle sa balle et donne dans la course de C qui frappe au but le plus rapidement possible. A va se placer en B, B en C, C va chercher son ballon et se replace en A....

DUREE : 20 minutes**OBSERVATIONS** :

Le joueur C fait son appel de balle vers le but au moment où le joueur B fait son contrôle de balle (notion de bon timing). Insister sur la qualité de la dernière passe (notion de passe décisive).

Les observations techniques faites précédemment restent d'actualité. Sur la remise en 1 temps (joueur C), fléchir les genoux, ouvrir son pied, ne pas basculer son corps en arrière afin d'éviter la levée de la balle. Choix du pied à l'initiative des joueurs.

MATERIEL : 3 plots par atelier. 1 ballon par joueur.

OBJECTIF : Recherche du jeu collectif par un jeu de passe.

MOYENS :

Jeu des trois règles (3 espaces, 3 lignes)

A fait une passe à B, B donne à C qui redonne à D, D donne à A et B qui terminent face au but.

Idem avec A', B', C', D'

La finition au but est autorisée en 2 touches de balle maxi.

DUREE :

2 x 6 minutes

**OBSERVATIONS :**

2 touches de balle permettent de favoriser si nécessaire le jeu collectif. Les joueurs doivent lever la tête dès la prise de balle (vision périphérique, vision éloignée).

Ne pas commencer le jeu tant que les lignes et les espaces ne sont pas correctement en place. La finition en 2 temps permet la prise de risque et de décision devant le but.

Rappeler aux joueurs l'intérêt du jeu à trois : 2 solutions pour le porteur de balle.

MATERIEL : 2 jeux de chasubles. 4 ballons.

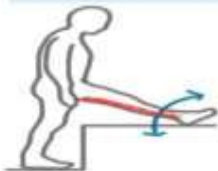
Gainage 3 séries de 15 secondes + Etirements 5 minutes + rangement matériels



Les exercices d'étirements

membres inférieurs

arrière



ischios jambiers en rotation



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



ischios

arrière



fessiers



fessiers



mollets

avant



quadriceps



quadriceps
(consigne : serrer les fesses)



psoas
(haut de l'avant cuisse)