

Séance n° 34: ALTERNANCE JEU COURT - JEU LONG.

Dominante

Technique

Technico-tactique

Athlétique

Mentale

ECHAUFFEMENT : 12 minutes jonglerie +récupération

[Mise en train](#)

[Exercice 1](#)

MISE EN TRAIN

[Légende](#)

OBJECTIF : Jeu de passe entre deux partenaires.

MOYENS :

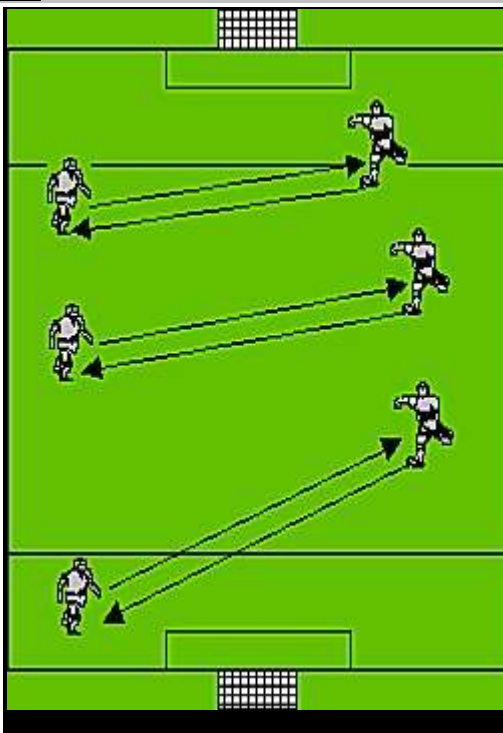
Groupe de deux joueurs. 1 ballon pour deux. Distance 15 m environ.

Echange libre mais toujours en mouvement entre deux joueurs.

Donner la balle et aller la demander ailleurs.

DUREE :

10 minutes



OBSERVATIONS :

Préférer un jeu direct en un temps si possible. Varier les déplacements après avoir effectué la passe.

Accompagner le geste de la passe vers le destinataire. La passe est faite dans les pieds du partenaire.

Proposer le travail de la passe avec les deux pieds.

MATERIEL : 1 ballon pour deux.

[Mise en train](#)

[Exercice 2](#)

MISE EN TRAIN

[Légende](#)

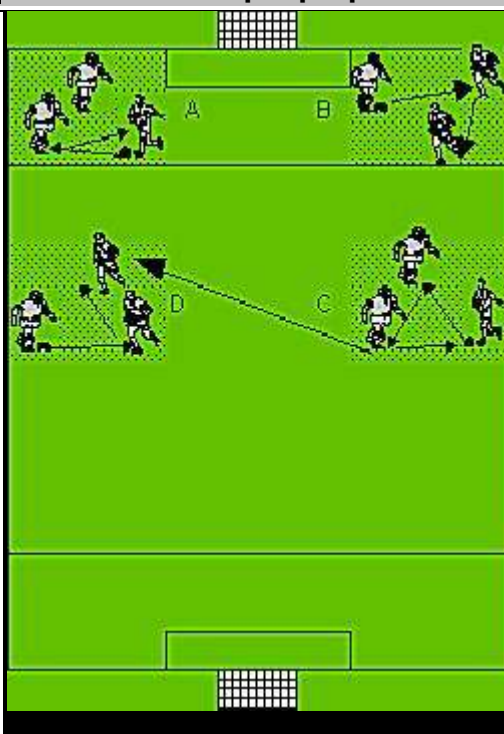
OBJECTIF : Travail technique préparatoire à la séance.

MOYENS :

4 groupes de 5-6 joueurs maxi.
4 carrés de 10 m de côté
distants de 20 m.

Les joueurs à l'intérieur du carré se font des passes courtes en mouvement. Au signal sonore de l'entraîneur le joueur en possession de la balle doit effectuer une passe longue vers un autre groupe. A passe longue en B, B en C, C en D, D en A Les joueurs restent en place dans leur groupe.

DUREE : 12 minutes



OBSERVATIONS :

Attention à veiller que tous les joueurs effectuent la passe longue. Le jeu de passe courte se fait en une touche de balle si possible.

Appliquer la technique gestuelle du jeu de remise (voir autre séance).

La passe longue s'effectue avec le cou du pied, cheville tenue fermement, pied de frappe dirigé et accompagné vers l'endroit choisi pour plus de précision.

MATERIEL : 16 plots. 1 ballon par carré.

Exercice 1

Jeu collectif

EXERCICE 1

Légende

OBJECTIF : Conservation de la balle en supériorité numérique.

MOYENS :

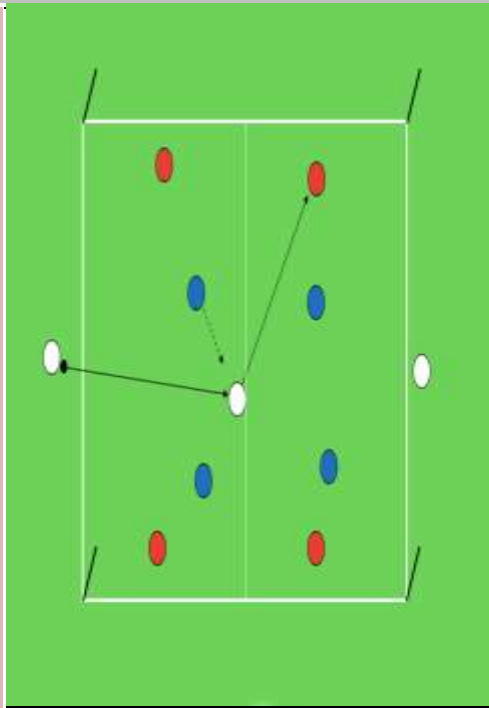
Les joueurs sont fixes dans les zones 2x2

Les joueurs cibles + le joker jouent avec l'équipe en possession de la balle

Le joker se déplace dans une zone bien définie

Les surfaces de contact sont laissées au choix du joueur (éviter la stéréotypie).

DUREE : 12 minutes



OBSERVATIONS :

prise de risque minimal avant la passe.

stimuler la réussite sur le "mauvais pied".

proposer de varier les surfaces de contact. Montrer les variantes.

Rappel : c'est le joueur qui conduit la balle qui décide.

MATERIEL : 1 ballon par joueur. plots environ.

Exercice 2

Jeu collectif

EXERCICE 2

Légende

OBJECTIF : Alternance jeu court - jeu long sans adversaire.

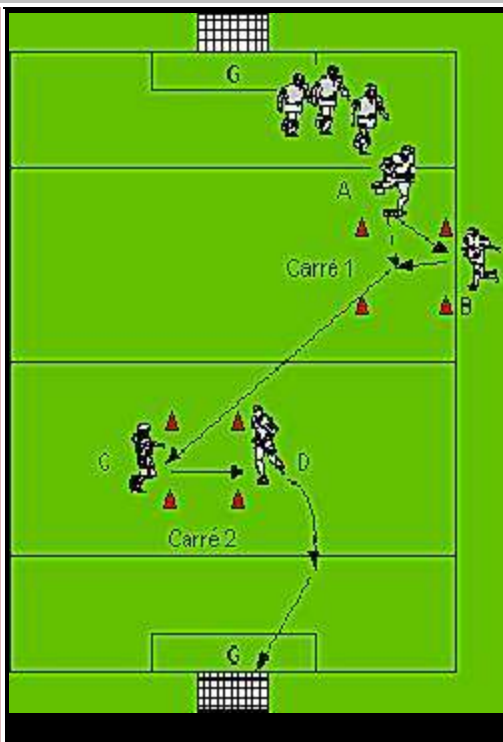
MOYENS :

2 carrés de 10m de côté distants de 30 m env. suivant description ci-contre. Principe du "passe et suis". La source de balle se situe en A.

A fait une passe courte au sol à B qui lui remise instantanément. A joue long en frappe levée sur C qui remet en 1 temps à D. D contrôle la balle et tire au but.

A va en B, B en C, C en D, D va chercher sa balle et se replace en A

DUREE : 12 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 : 8 plots. 1 ballon par joueur à la source de balle.

OBJECTIF : Mise en valeur de la dominante travaillée : le centre.

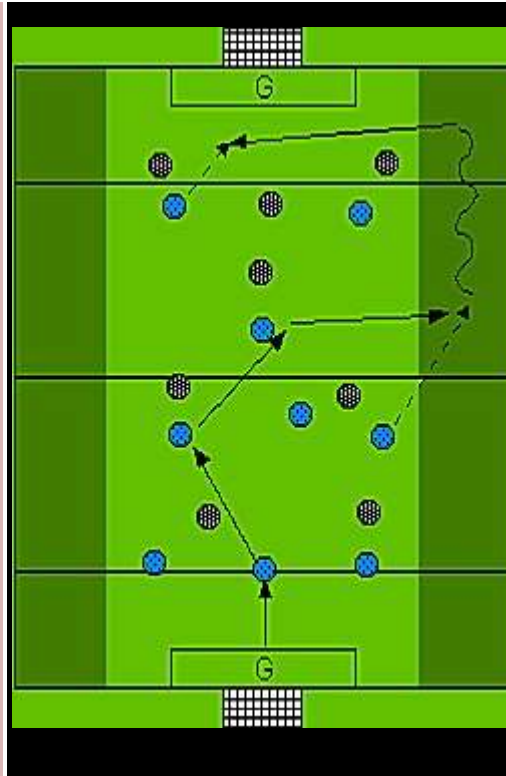
MOYENS :

Mettre en place deux équipes de X joueurs. Créer trois zones sur un demi-terrain (G, Axe, D).

Le joueur, demandant la balle dans une des zones latérales (alors qu'il ne s'y trouve pas encore), se retrouve en zone protégée de toute adversaire et doit aller centrer quel que soit sa position au moment de son appel de balle.

Comptabilisation du but uniquement sur centre.

DUREE : 12 minutes



OBSERVATIONS :

Il ne peut y avoir d'adversaire dans la zone protégée.

Demander aux joueurs de ne pas faire d'appel de balle en zone latérale alors qu'il se trouve en situation trop défensive (dénaturation du jeu).

Varié les centres. Mettre la pression sur la défense adverse en multipliant les centres. Prendre des risques à la finition (tête, volée, frappe en 1 temps).

MATERIEL : 4 ballons. 2 jeux de chasubles. 16 plots pour délimiter les zones.

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



Les exercices d'étirements

membres inférieurs

