

ECHAUFFEMENT

Jeu tactique

- Passe longue aérienne
- Jeu pour le gardien

Matériel

- 1 ballon
- Pots
- Chasubles (2 couleurs)

Grand jeu d'échauffement

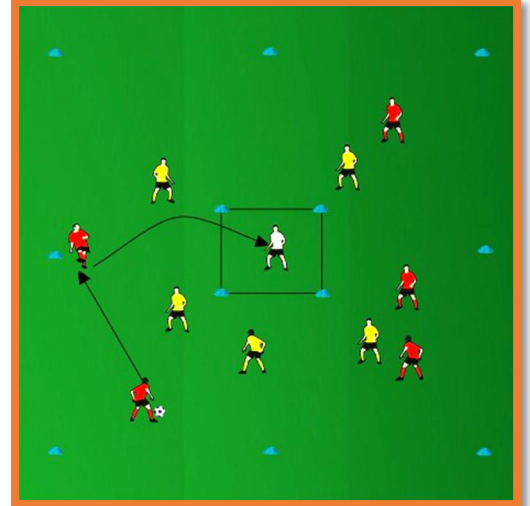
Une zone de 8x8m se trouve au milieu du terrain (25x25m).

Match 5c5 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Le gardien se trouve dans la zone du milieu. Aucun autre joueur ne peut pénétrer dans cette zone.

Pour marquer, faire une passe aérienne au gardien qui doit réceptionner le ballon sans le laisser tomber. Le gardien joue toujours avec l'équipe qui a le ballon.

Consignes

- Jeu libre.
- Limiter le nombre de touches de balle.



PREPARATION PHYSIQUE



COORDINATION

Coordination

Maîtrise des appuis

Matériel

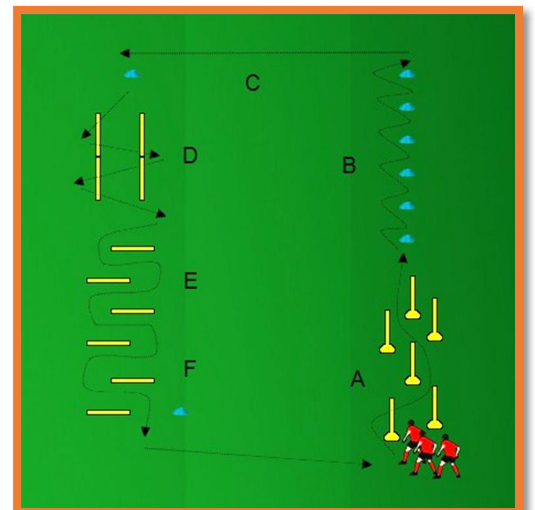
- Plots
- Piquets
- Lattes

Parcours de coordination

En partant à un intervalle régulier, les joueurs effectuent le parcours en respectant les consignes.

Consignes du parcours

- A : courir à travers la forêt de piquets sans les toucher.
- B : 3 cloche-pied droit + 3 cloche-pied gauche.
- C : course en arrière.
- D : succession d'appuis à droite et à gauche des barres (jamais entre les deux).
- E : pas chassés entre les barres vers l'avant.
- F : pas chassés entre les barres en arrière.



PARTIE TECHNIQUE



CONDUITE DE BALLE

Les techniques de dribble et de débordement

Les crochets.

Insister sur la notion de changement de direction.

Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction. Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc.

Idem pied gauche.

Matériel

Ballons, plots.

Crochets

4 joueurs maximum par atelier. Un ballon par joueur.

Le joueur conduit son ballon et effectue le geste technique demandé devant les coupelles jaunes (coupelle = adversaire).

Mettre en place plusieurs parcours.

Consignes

-S'appliquer sur chaque crochet.

-Le crochet doit être un changement net de direction.

