



ENTRAÎNEMENT SEMAINE 3

1

Commande :

L'entraîneur indique au joueur ce qu'il doit faire et en fait une démonstration (« Je veux que tu passes le ballon à ton partenaire. »).

2

Question et réponse :

L'entraîneur montre la voie avec une question et demande aux joueurs de fournir une réponse (« Auquel de tes coéquipiers pourrais-tu passer le ballon? »).

3

Observation et commentaires :

L'entraîneur et les joueurs observent une activité et discutent des résultats (« Observons et voyons ce qui se passera. »).

4

Découverte guidée :

L'entraîneur pose une question et lance un défi (« Peux-tu me montrer comment tu réussiras à passer le ballon derrière le défenseur? »), le joueur lui montre ensuite comment il relèverait ce défi.

5

Essais et erreurs :

Les joueurs ou l'entraîneur déterminent un défi et les joueurs sont encouragés à trouver leurs propres solutions avec un soutien minimal de l'entraîneur.

Gardez en tête que même si une méthode fonctionne bien avec un joueur, elle peut ne pas être efficace avec un autre. Il est donc important d'être flexible, d'établir des objectifs réalistes et de donner des commentaires positifs aussi souvent que possible.

Il est également important de garder en tête que même si vous êtes un merveilleux

entraîneur, il est très difficile de forcer un joueur à s'intéresser à votre séance d'entraînement s'il n'a aucune envie d'y être. Faites en sorte que l'expérience soit des plus amusantes et tous vos joueurs voudront revenir la prochaine fois.

- Plan de la séance d'entraînement

- Plan de séance : rencontre terrain DTA+ ENTRAÎNEUR

- 1) Échauffement/coordinations avec ballon

- 2) Technique :

- **Exercice 1** : Game technique : Dribble

- Faire aussi les variantes

- **Exercice 2** : le carré

- Faire aussi les variantes

- **Exercice 3** : tir + 1 contre 1

- Faire aussi les variantes

- 3) Retour sur la séance : DTA + ENTRAÎNEUR

- 1H15 de séance



Pause d'eau : discrétion staff

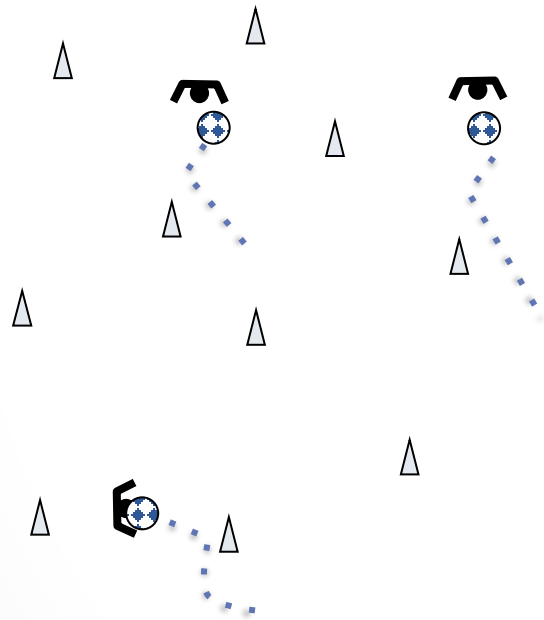
Dribble

EXERCICE 1

Consignes :
Chacun avec un ballon, les
joueurs vont « attaquer »
un cône avec le geste
demandé

Pts d'entraînement :

- Bonne distance de l'adversaire (cône, autre joueur)
- Changement de rythme au moment de la feinte/accélération après
- Autres interventions dépendent des gestes techniques travaillés



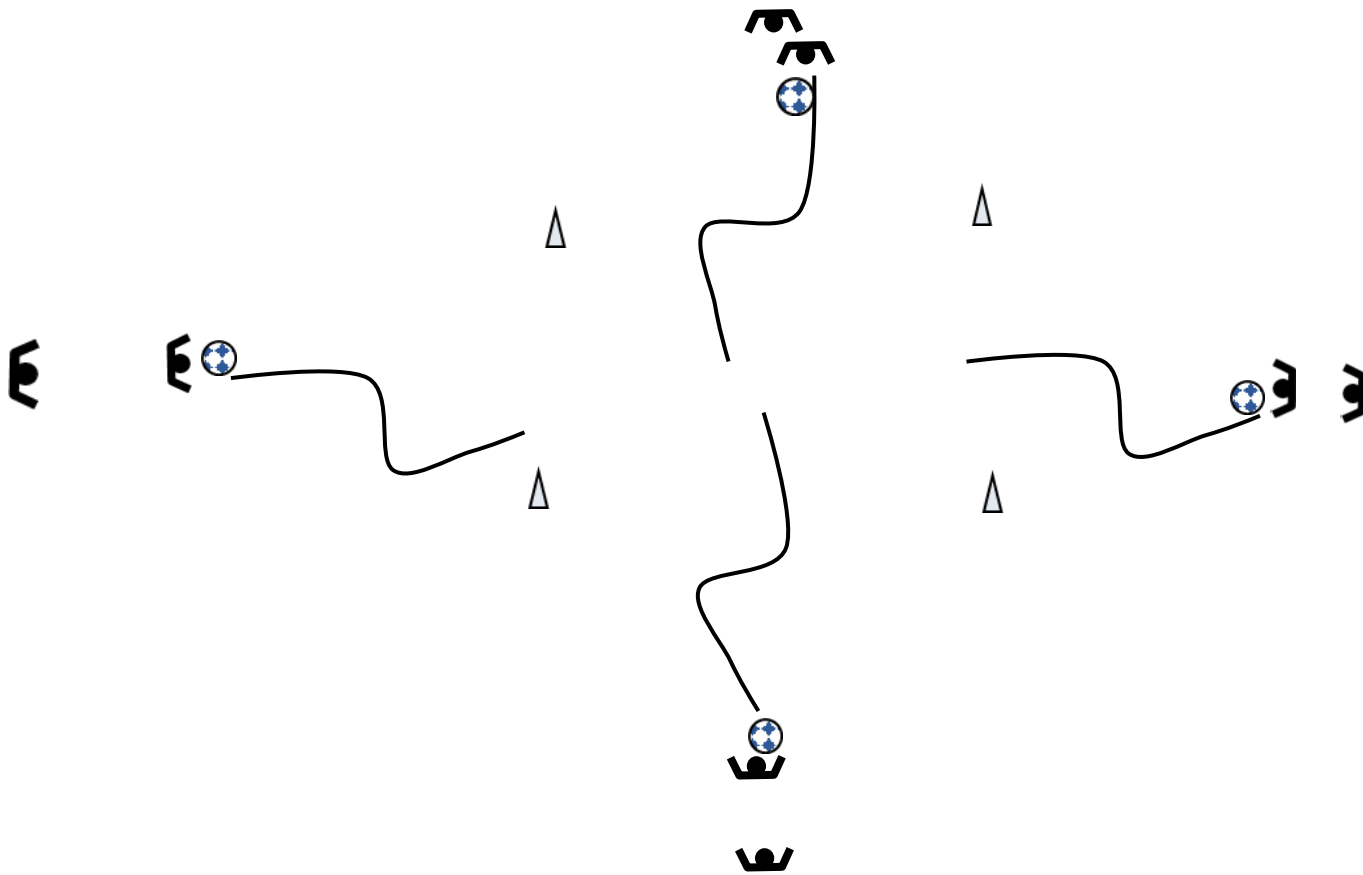
Idées de gestes techniques :

- Passements de jambes
- Passements de jambes inversés
- Les 3 V
- Ronaldinho (1 et 2)
- Arrêt-repartir (intérieur et extérieur)
- Changements de direction :
 - Roulette
 - Cruyff, Cuyff burst
 - Double changements (ext, int.)
 - Crochets (intérieur et extérieur du pied, double)
 - Rateau (râteau + ext, râteau + passement jambes inversé)
- Flip-flap, flap-flip

EXERCICE 2(10mn)

Les joueurs travaillent en conduite de ballons en passant au travers du carré pour se rendre du côté opposé.

L'éducateur indique les variations à effectuer par le joueur avant de rentrer dans le carré : intérieur, extérieur, passement de jambe, passe et vas, passe et remise.



EXERCICE 3 Le tir + 1 contre 1 :

- 1) **A** dribble et dépose le ballon au cône en **B** tandis que le joueur en **C** dribble et va déposer le sien en **D**. Le joueur en **B** court chercher le ballon en **D**, tourne et tire au but, récupère son ballon puis retourne en file opposée, tandis que le joueur en **D** court vers le ballon en **B**, tire, récupère son ballon et se place dans la file opposée.
- 2) Le joueur en **A** dribble et dépose le ballon au cône **B** et **C** au cône **D**, les joueurs changent de place, le joueur rendu en **D**, tire puis le joueur en **B** lui remet le ballon et **D** tire. Chacun retourne dans la file opposée de celle qu'il arrivait.
- 3) Le joueur en **A** dribble et dépose le ballon au cône **B** et **C** au cône **D**, les joueurs changent de place. Le joueur qui arrive de **D** tire rendu au cône **B**, se retourne et va vite marquer le joueur en **D** qui essaie de tirer (**B** devient défenseur). Ils récupèrent les ballons et se replacent dans la file opposée de celle qu'ils arrivaient.

