



Plan de la séance d'entraînement (durée 1h15, pauses d'eau : discrétion éducateur/trice)

Rencontre terrain DTA+ ENTRAÎNEUR

- 1) Jonglerie (5 min)
- 2) Échauffement/coordination avec ballon (10 min)
- 3) Technique :
 - **Exercice 1** : Coordination, variantes 1-2-3 (20min)
 - **Exercice 2** : Cadrer (15 min)
 - **Exercice 3** : Cadrer en situation de match (20 min)

Retour sur la séance : DTA +ENTRAÎNEUR

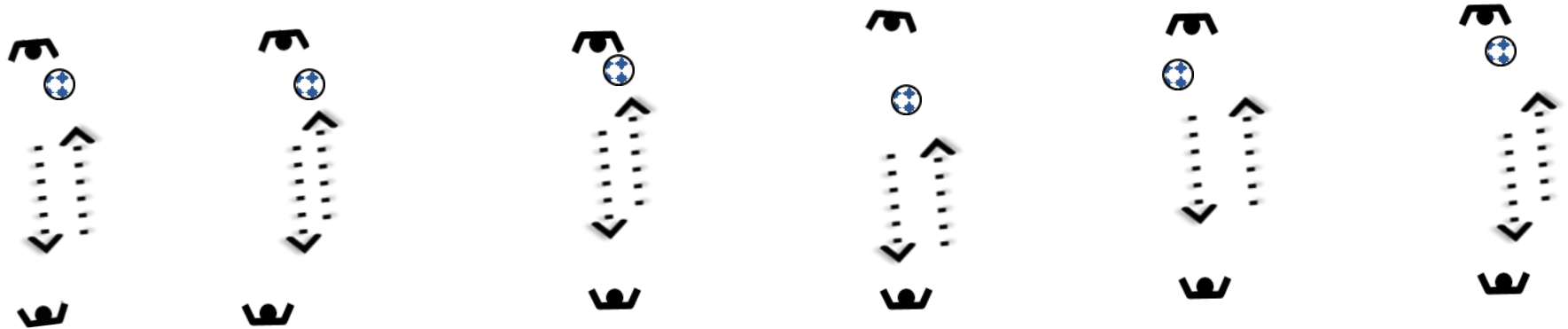
Échauffement avec ballon + coordination (10-15 min)

Deux par deux avec un ballon

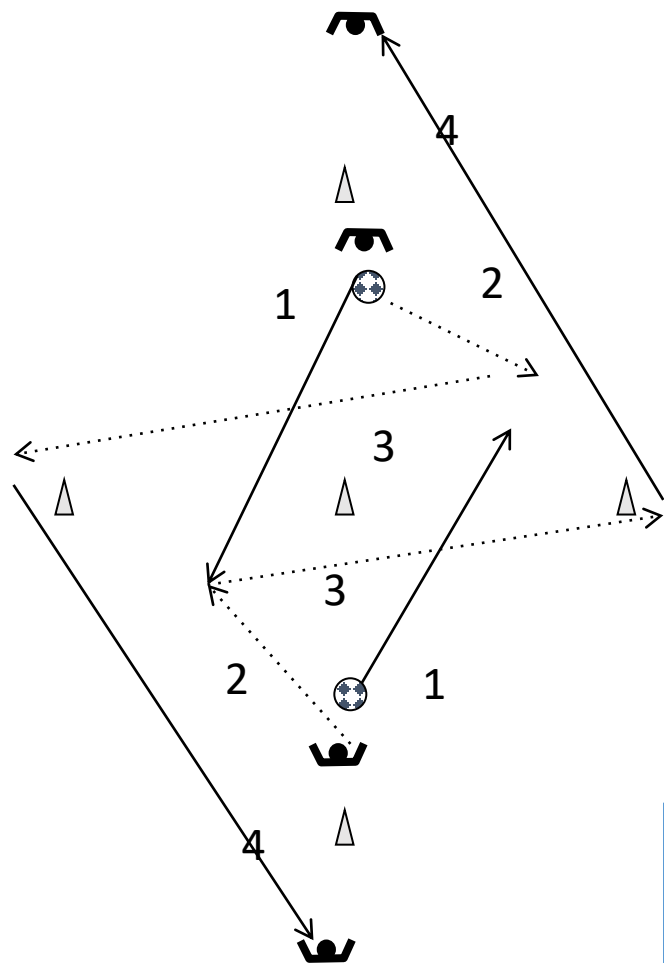
1. Passes alternance pied gauche - pied droit à 1-2 mètres de distance (une touche de balle)
2. Tous les joueurs reculent de 3 pas (5 mètres de distance), passes à deux touches de balle, pied droit et pied gauche

Chacun son tour doit exécuter les contrôles suivants et le partenaire lui sert le ballon

4. Amortis intérieur pied gauche- pied droit, remise au partenaire avec le pied
5. Amortis cuisse droite-cuisse gauche, remise au partenaire avec le pied
6. Amortis poitrine, remise au partenaire avec le pied
7. Tête (remise au pied de son partenaire)



Exercice 1: Coordination variante 1



Consignes :

1- Chaque joueur aux extrémités donne le ballon sur le côté droit

2- Les joueurs vont chercher le ballon donné par le joueur en face

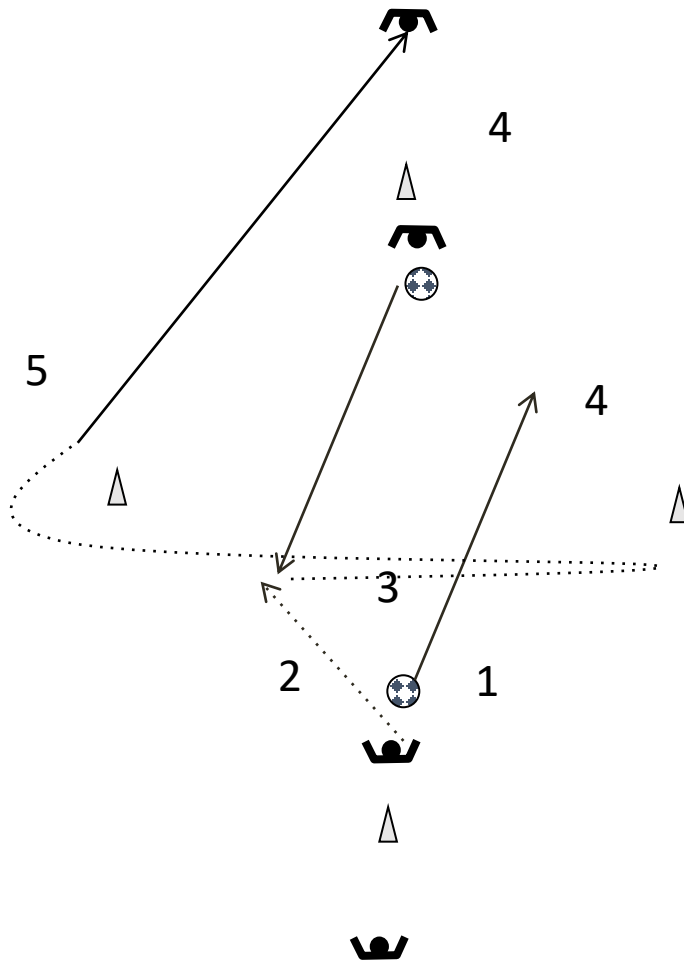
3- Les joueurs changent de direction avec le ballon sur la 1^{re} touche pour changer de côté

4- Donner le ballon au joueur en attente

Variante :

- Débuter avec la passe du côté gauche
- Ajouter la feinte de corps dans la réception de la 1^{re} passe

Exercice 1: Coordination variante 2



Consignes :

1- Chaque joueur aux extrémités donne le ballon sur le côté droit

2- Les joueurs vont chercher le ballon donné par le joueur en face

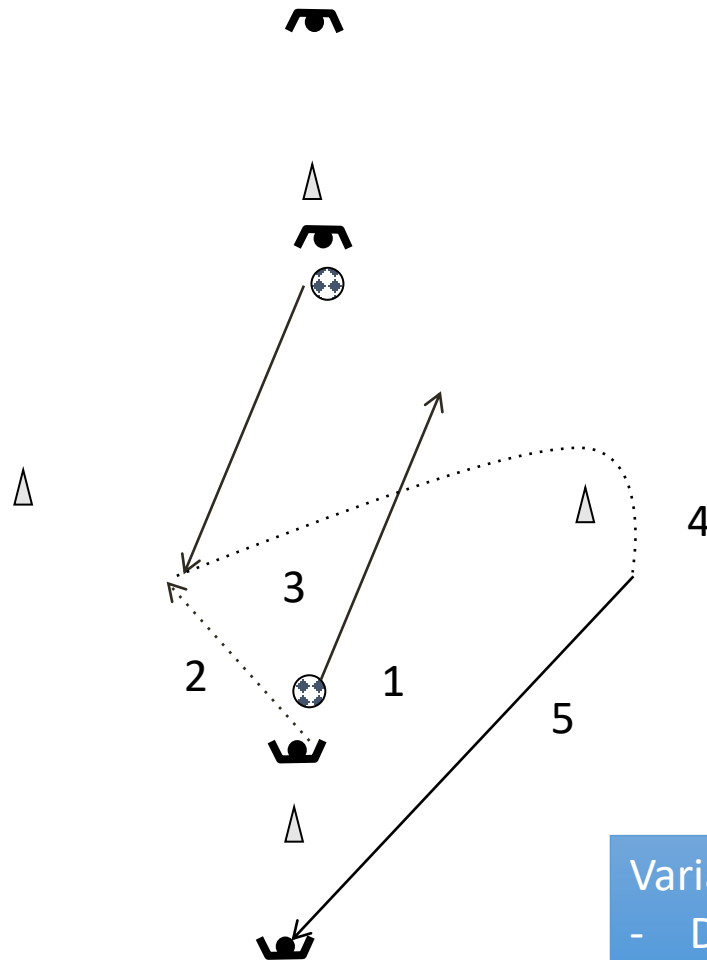
3- Les joueurs changent de direction avec le ballon sur la 1^{re} touche pour changer de côté

4 et 5 - Le joueur recharge de direction avant le cône (sans le contourner) et va au prochain cône pour donner le ballon de l'autre côté.

Variante :

- Débuter avec la passe du côté gauche
- Ajouter la feinte de corps dans la réception de la 1^{re} passe

Exercice 1: Coordination variante 3



Consignes :

1- Chaque joueur aux extrémités donne le ballon sur le côté droit

2- Les joueurs vont chercher le ballon donné par le joueur en face

3- Les joueurs changent de direction avec le ballon sur la 1^{re} touche pour changer de côté

4 et 5 - Le joueur contourne le cône en protection (couverture du ballon) et donne le ballon d'où il est venu.

Variante :

- Débuter avec la passe du côté gauche
- Ajouter la feinte de corps dans la réception de la 1^{re} passe

Légende

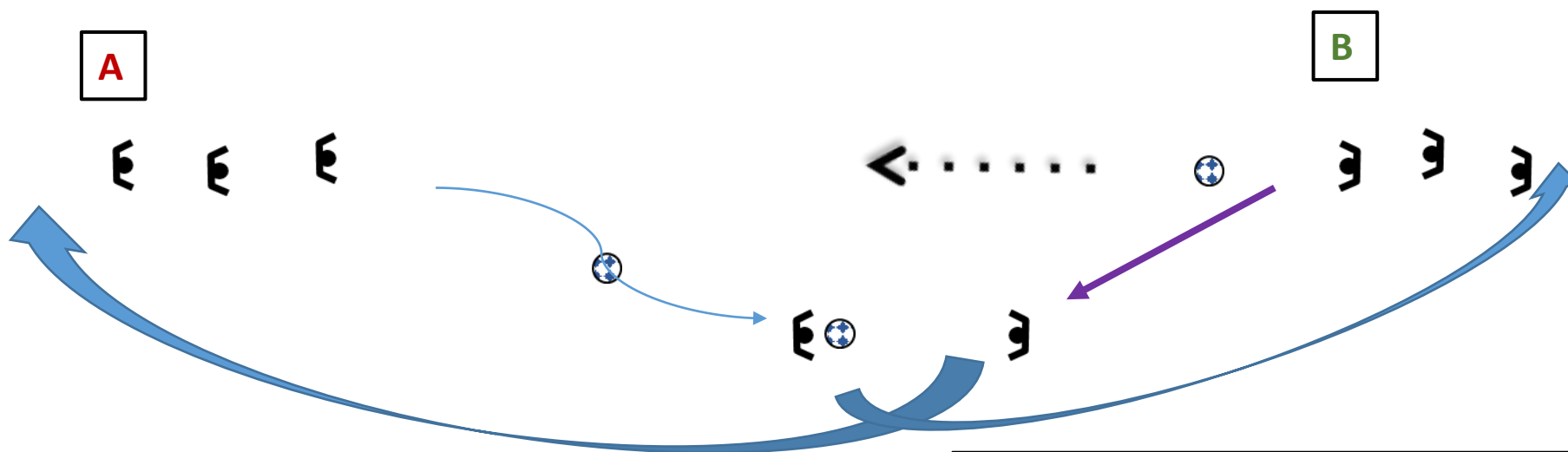
Passe>

Conduite de balle  

Course 

Exercice 2: Cadrer (15 min)

- Joueur en **A** reçoit passe de **B** et se dirige vers la droite avec le ballon. B doit le **cadrer** (empêcher le joueur de progresser avec le ballon). Laisser jouer 15 secondes puis les joueurs se replacent dans la file opposée. Refaire l'exercice sur la gauche.



Points clés :

- Joueur court rapidement vers le porteur
- Distance 1 bras
- Pieds un devant l'autre pour
- Orienter l'adversaire
- Regarde le ballon pour lui enlever ou pour couper la passe

Légende


Passe>

Conduite de balle  

Course 



Exercice 3: Cadrer en situation de match (20 min)

- L'éducateur  distribue en alternance les ballons gauche ou droite aux joueurs latéraux en attaque
- Le défenseur latéral doit aller presser et couvrir le porteur de ballon
- Si un joueur en défense récupère le ballon, il le retourne à l'éducateur pour 1 point
- Si le joueur en attaque conserve le ballon, il peut tirer au but.

