



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

Rencontre terrain DTA+ ENTRAÎNEUR

- 1) Échauffement/coordination (10 min)
- 2) Technique :
  - Circuit variante 1(15 min)
  - Circuit variante 2(15 min)
  - Jeu des portes (15min)
- 2) Mini match (15min)

Retour sur la séance : DTA +ENTRAÎNEUR

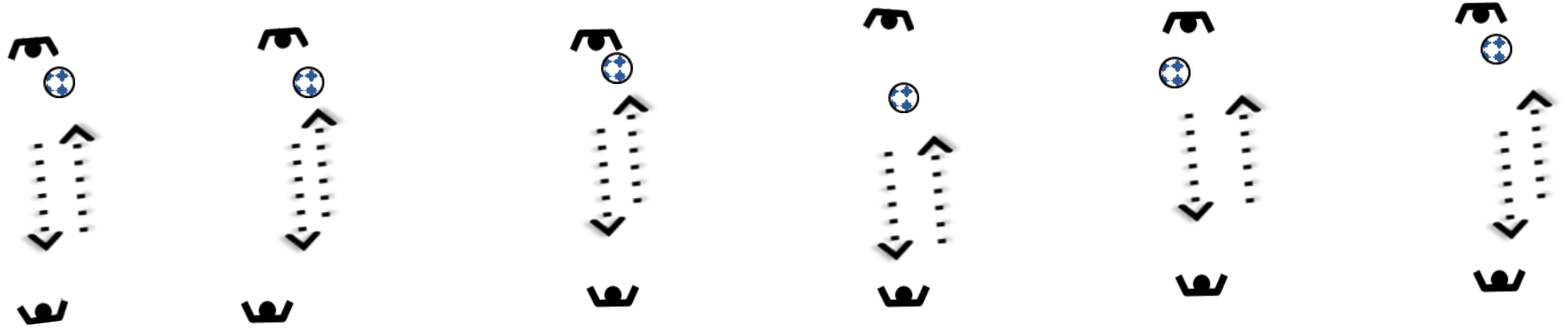
## Échauffement avec ballon + coordination

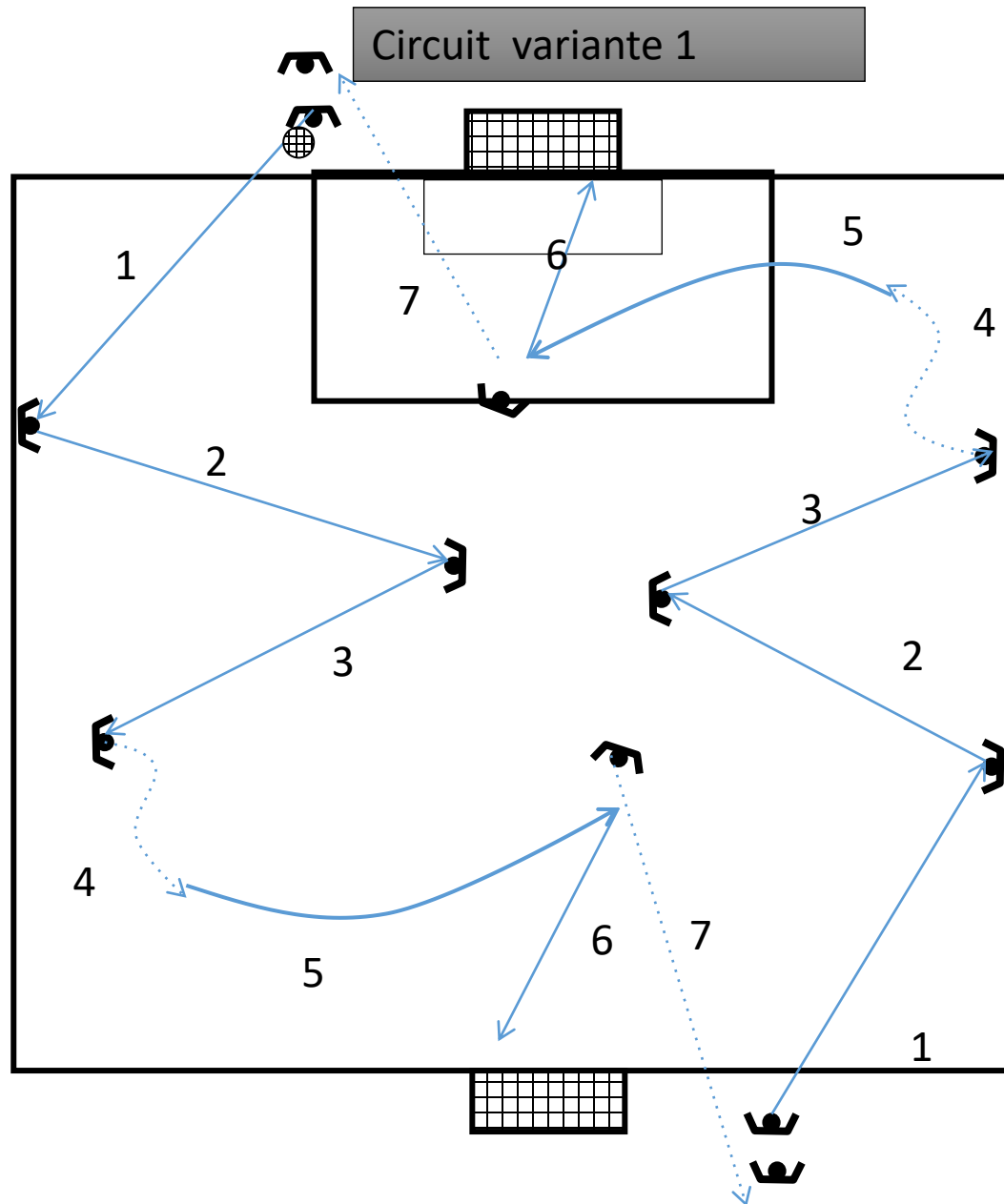
Deux par deux avec un ballon

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)



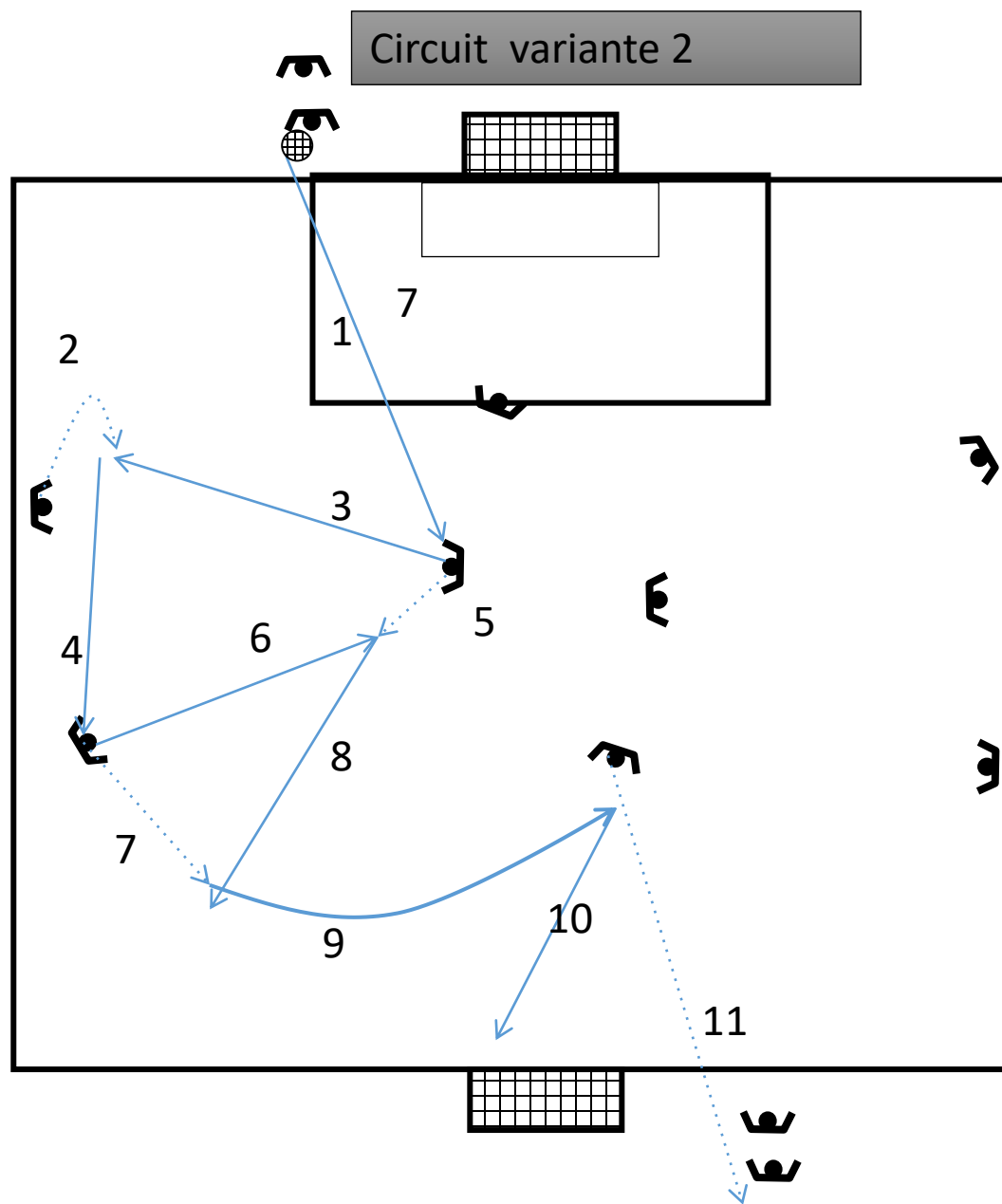


### Consignes :

Déf central donne à def latéral, qui donne au milieu central qui donne à l'ailier qui centre pour l'attaquant. Le même circuit s'effectue en même temps dans l'autre sens et de l'autre côté. Les joueurs suivent leur action et l'attaquant va de l'autre côté après son tir.

### Pts d'intervention :

- Vitesse d'exécution
- Donner le ballon sur le pied dans la direction de la prochaine action
- Centre tendu sur l'attaquant
- Appel de l'attaquant synchronisé avec le moment où le joueur peut centrer



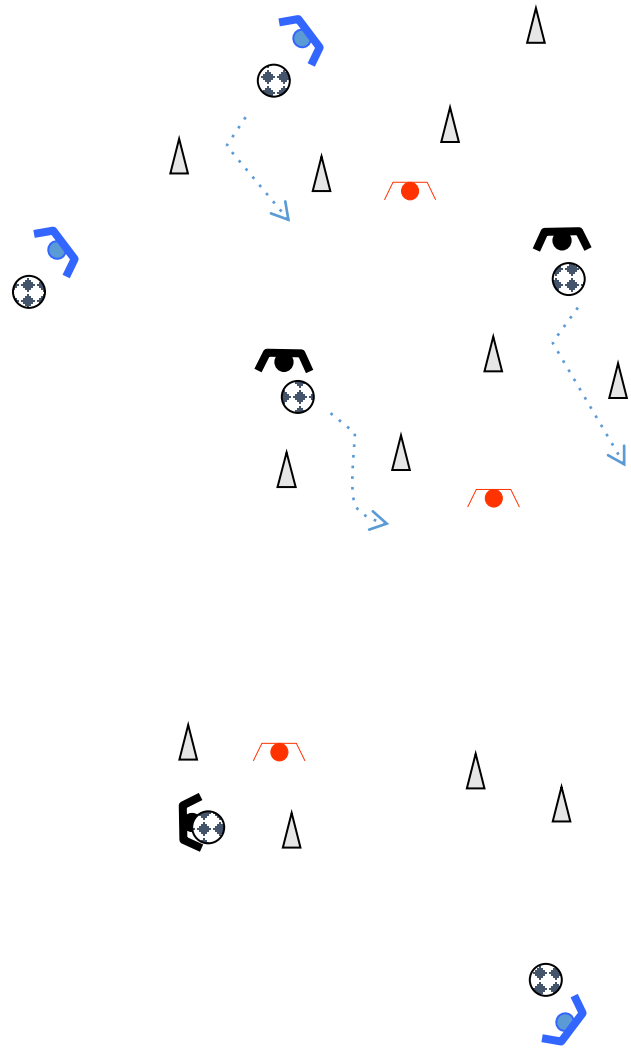
### Consignes :

Déf central donne au milieu central qui donne au def latéral qui donne à l'ailier fait un une-deux avec le milieu central pour ensuite centrer le ballon pour l'attaquant. Le même circuit s'effectue en même temps dans l'autre sens et de l'autre côté. Les joueurs suivent leur action et l'attaquant va de l'autre côté après son tir.

### Pts d'intervention :

- Vitesse d'exécution
- Donner le ballon sur le pied dans la direction de la prochaine action
- Le déf latéral doit décrocher dans le champ de vision du milieu central après la 1<sup>re</sup> passe
- Centre tendu sur l'attaquant
- Appel de l'attaquant synchronisé avec le moment où le joueur peut centrer

## Jeu des portes



Consignes : Dans un espace réduit (favoriser les changements de direction)  
3 équipes, 2 attaquent avec un ballon par joueur, une défend. Chaque joueur de l'équipe qui défend à 2 portes à défendre.  
Pour marquer les joueurs des équipes qui attaquent doivent passer balle au pied dans une porte.

Pts d'entraînement :

- Bonne distance de l'adversaire
- Changement de rythme au moment de la feinte/accélération après
- Mouvement du corps dans les feintes
- Vitesse de mouvement des feintes

## Mini match

Pts d'intervention : souligner les bons coups lorsqu'on voit ceci

- Vitesse d'exécution
- Donner le ballon sur le pied dans la direction de la prochaine action
- Le déf latéral qui décroche dans le champ de vision du milieu central après la 1<sup>re</sup> passe
- Centre tendu sur l'attaquant
- Appel de l'attaquant synchronisé avec le moment où le joueur peut centrer
- Bonne distance de l'adversaire lors des duels
- Changement de rythme au moment de la feinte/accélération après
- Mouvement du corps dans les feintes
- Vitesse de mouvement des feintes