



ENTRAÎNEMENT SEMAINE 1

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 : dribble

- Faire aussi les variantes

- Exercice 2 : passe/ contrôle

- Faire aussi les variantes

- Exercice 3 : tir

- Faire aussi les variantes

- 3) Retour sur la séance : DTA + ENTRAÎNEUR

- 1H15 de séance

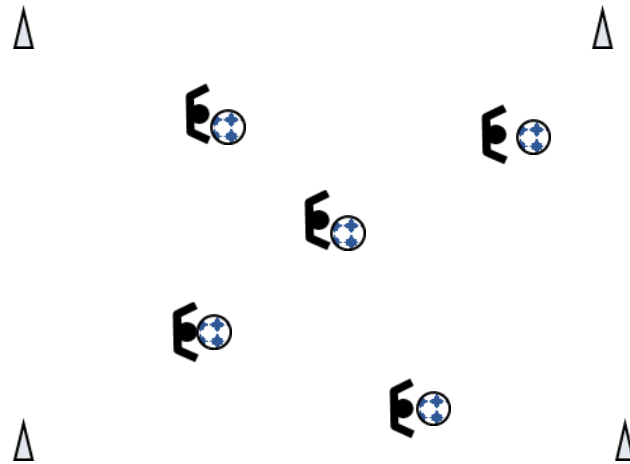


Pause d'eau : discrétion staff

EXERCICE 1 (10 min)

Échauffement avec ballon + coordination

Chaque joueur avec ballon, exécution de dribble- extérieur - intérieur - saut
pied joint- saut double - inter/exter - pied gauche - pied droit



Légende

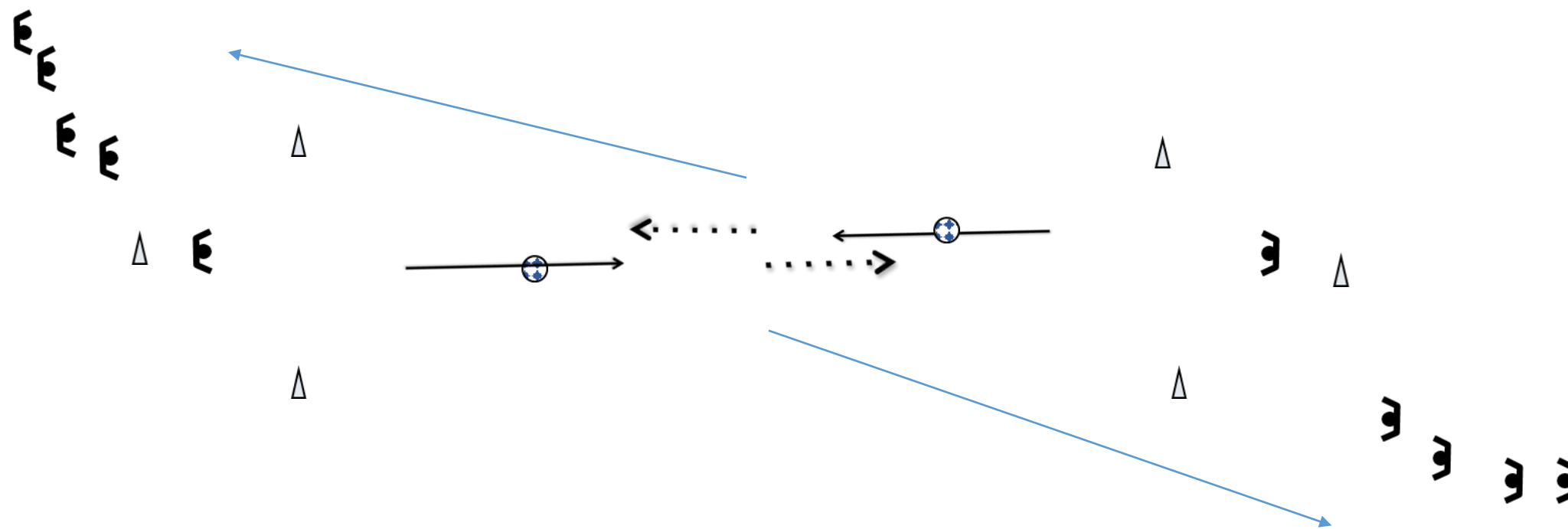
Passe>

Conduite de balle ———▶
⚽

Course ———▶

EXERCICE 2 Passe, contrôle. 2 ballons.

- 1) De chaque côté, un joueur derrière la porte (en attente sur le cône arrière), part en conduite de balle, passe le ballon dans la porte opposée et court se replacer dans la file (durée 10 min)

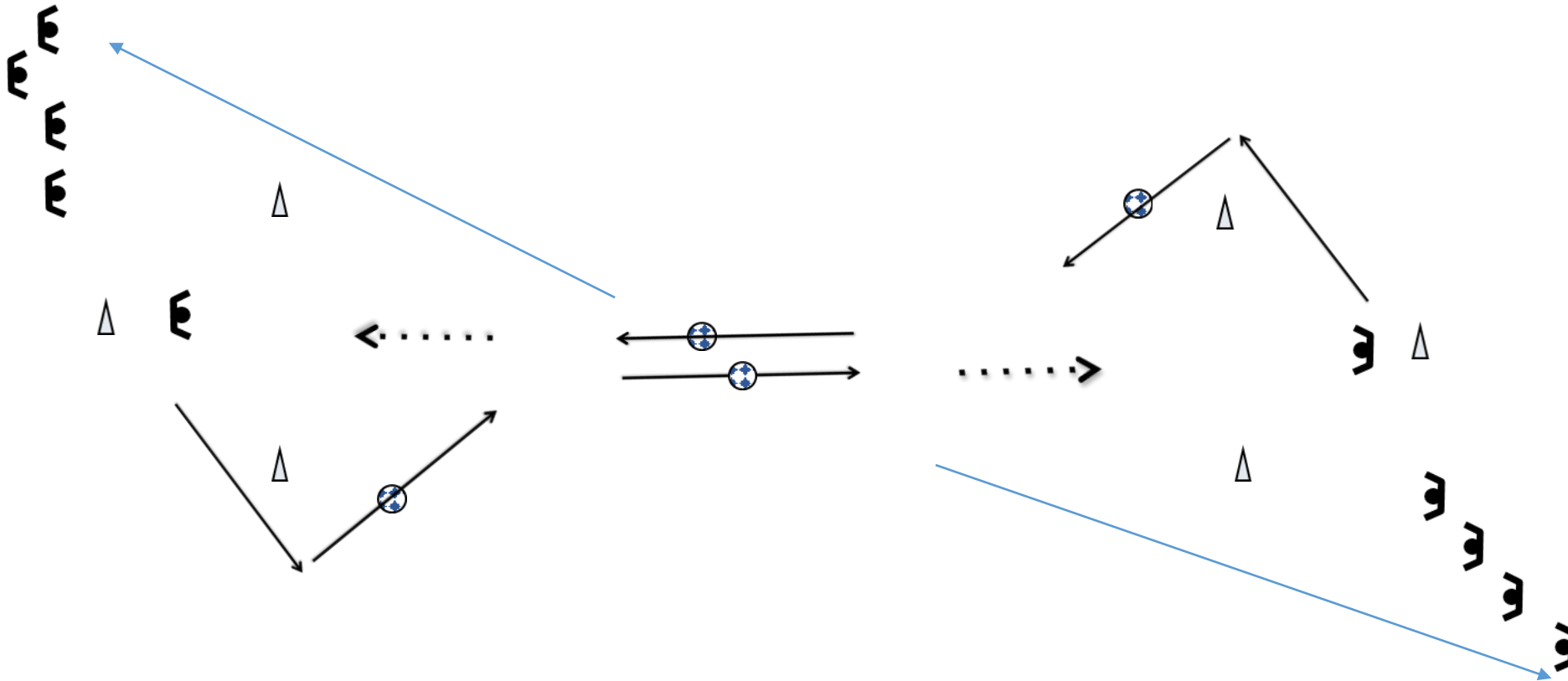


EXERCICE 2 (durée 10 min)

2) Passe dans la porte le ballon / sortie du ballon extérieur de la porte.

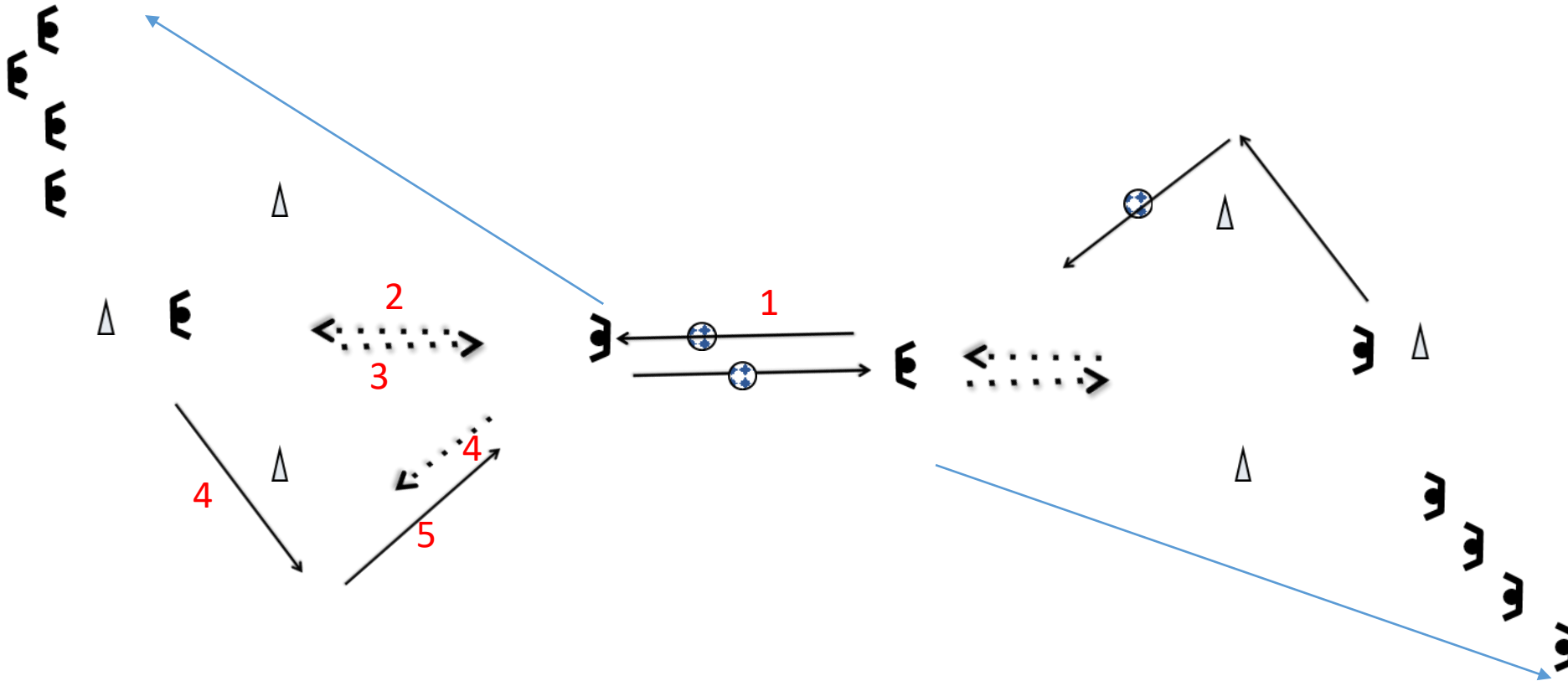
Ajouter un niveau de difficulté en obligeant le recours à l'extérieur du pied.

Reprendre la séquence vers la porte extérieure opposée, penser à replacer la file d'attente du côté opposé.



EXERCICE 2 (durée 10 min)

3) De chaque côté en partant derrière la porte, (1) le joueur conduit son ballon et (2) passe au joueur placé derrière la porte opposée, (3) ce dernier lui retourne le ballon et (4) part sur la droite de la porte et (5) reprend le ballon passé en **Une-deux**. Le joueur sans ballon court se replacer dans la file opposée à son point de départ. Le joueur avec ballon continue vers la porte opposée et reprendre la séquence 2-3-4 cette fois comme passeur avant de se replacer dans la file d'attente opposée. Reprendre la séquence vers la porte extérieure opposée (durée 10 min).



EXERCICE 3 (30min)

TIR : Joueur 1 sans ballon reçoit une passe du joueur 2. Le joueur 1 doit tourner et entrer dans la porte . Après être entré dans la porte:

Variante 1 : passe à l'éducateur qui remet dans les pieds du joueur qui contrôle et tire (2 touches max). Récupère son ballon et se replace dans la file d'attente du côté opposé.

Variante 2 : passe à l'éducateur, qui dévie le ballon pour le joueur qui tire sur 1 touche. Faire changer de côté après 10 mn

Variante 3 : le joueur doit dribbler vers l'éducateur, faire une feinte et tirer (ajouter en progression en 5 secondes max)

