

Séance Poussins

Séance n° 4

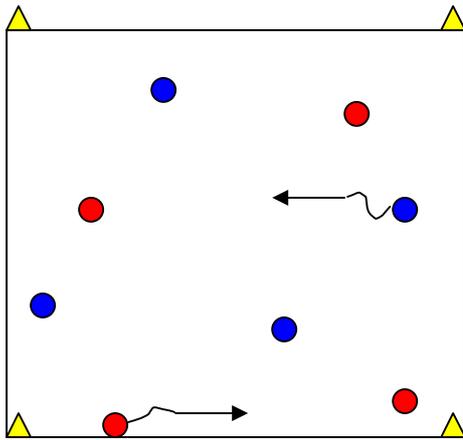
Thème : Conduite de balle

1 – ECHAUFFEMENT

Descriptif de l'exercice

Dans une surface délimitée. Un ballon par joueur. Ballon au pied.

Echauffement et Exercice 1.



Déroulement de l'exercice

Exercice 1 :

Les joueurs sont en conduite de balle pied droit (5 minutes) .

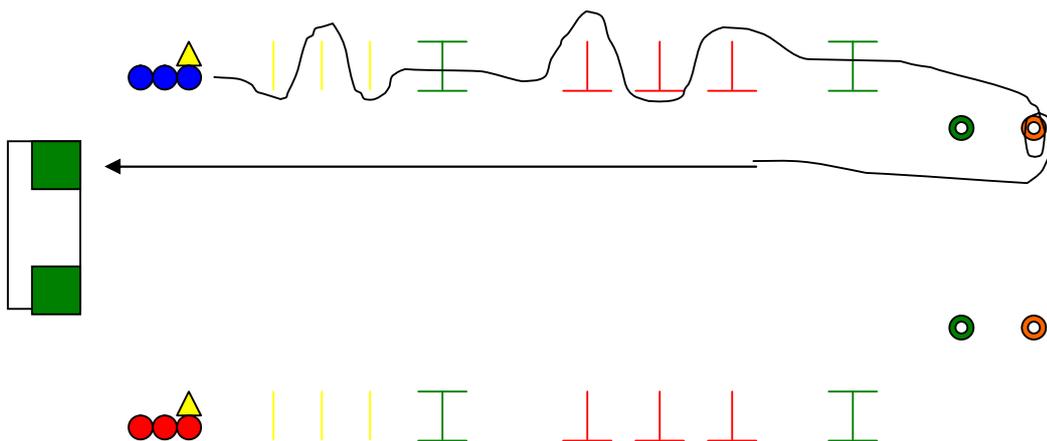
Au signal de l'entraîneur :

- Le joueur conduit librement (1 minutes 30 - 1'30)
- Le joueur conduit semelle pied droit (1'30)
- Le joueur conduit intérieur pied droit (1'30)
- Le joueur conduit extérieur pied droit (1'30)
- Le joueur conduit coup de pied droit (1'30)

Les joueurs sont en conduite de balle pied gauche (5 minutes)

- Le joueur conduit semelle pied gauche (1'30)
- Le joueur conduit intérieur pied gauche (1'30)
- Le joueur conduit extérieur pied gauche (1'30)
- Le joueur conduit coup de pied gauche (1'30)
- Le joueur conduit librement en réutilisant toutes les surfaces qu'il vient de voir (1 minutes 30 - 1'30)

Exercice 2 : exercice de coordination.



Déroulement de l'exercice

Un ballon par joueur.

Avec ballon à la main

Le joueur passe en pas chassés entre 3 lattes, saute la haie, slalome entre 3 constrict foot, passe le ballon sous la haie et saute par-dessus, récupère son ballon, fait le tour d'un des deux cerceaux, met son ballon au sol devant lui et tire dans un petit but (situé dans le grand but de foot à effectif réduit). Il récupère ensuite son ballon et recommence le parcours.

Avec ballon au pied

Le joueur conduit entre 3 lattes, passe le ballon sous la saute la haie et saute par dessus, slalome entre 3 constrict-foot, passe le ballon sous la haie et passe à coté de la haies, récupère son ballon, fait le tour d'un cerceau d'un des deux cerceaux, conduit son ballon devant lui et tire dans un petit but (situé dans le grand but de foot à effectif réduit). Il récupère ensuite son ballon et recommence le parcours.

2- JEU TECHNIQUE

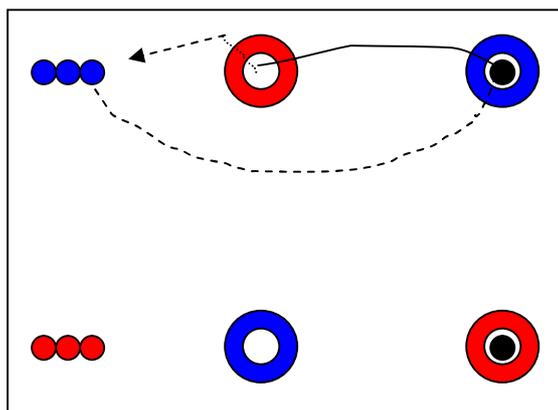
Exercice sans but

Remplir le panier à provisions

Descriptif de l'exercice

Jeu technique : exercice sans but.

Remplir le panier.



Déroulement de l'exercice

Le premier joueur va chercher un ballon dans le cerceau « magasin » (cerceau placé à 10 mètres plus loin) et revient remplir son cerceau « panier à provisions ». Il tape dans la main de son partenaire suivant qui à son tour fait de même.

Mettre plus de ballons que de joueurs (exemple : 5 joueurs pour 10 ballons à ramener dans le panier à provisions).

Deux ou plusieurs équipes s'affrontent dans ce jeu.

Quelle équipe aura rempli son panier la première ?

Un point par partie gagnée. Faire plusieurs manches.

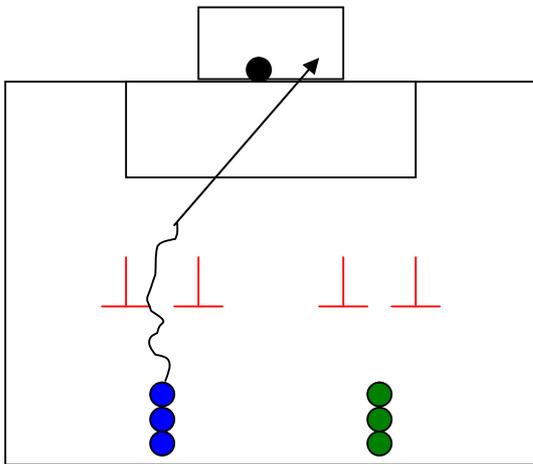
Avec ballon à la main : Découverte de l'exercice (4 minutes).

Avec ballon au pied : Travail technique de conduite de balle (6 minutes).

Exercice avec but

Descriptif de l'exercice

Jeu technique jeu avec but.



Déroulement de l'exercice

Le joueur part en conduite de balle passe dans une porte (matérialisée par des contrit foot) et tire avant la ligne.

Remarques : Faire plusieurs colonnes de joueurs à des angles différents (2, 3 ou 4 angles en fonction du nombre de joueurs).

3- JEU RÉDUIT

4 buts à attaquer 4 buts à défendre

Déroulement de l'exercice

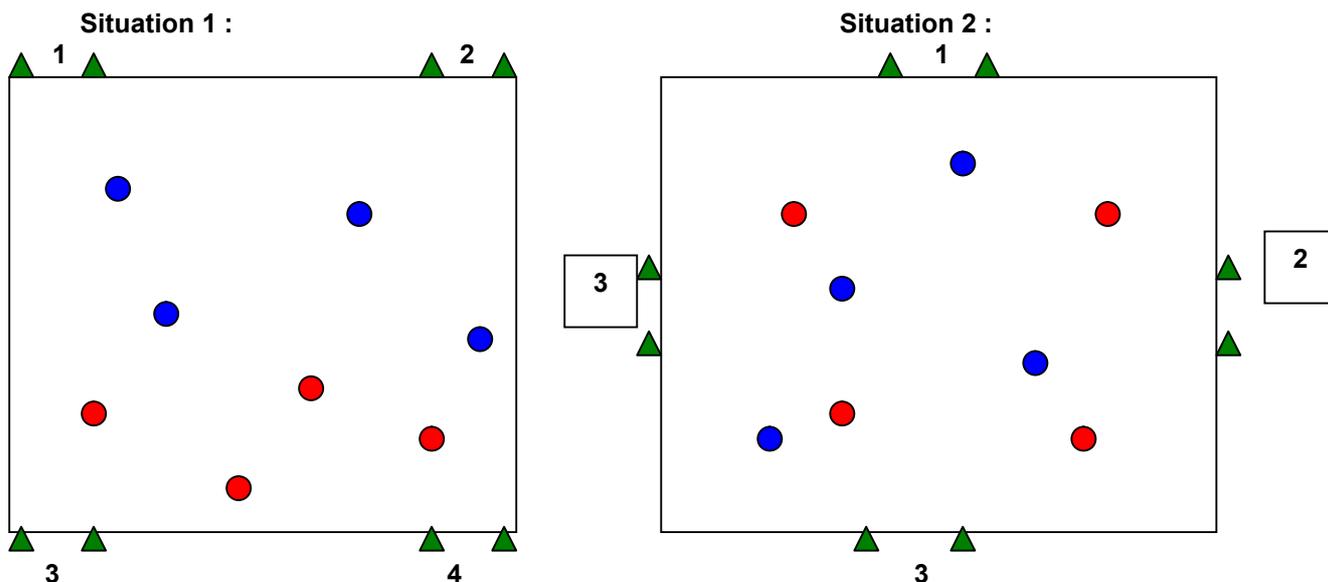
Deux équipes de 3 à 4 joueurs s'affrontent sur un petit terrain où il y a 4 buts à attaquer 4 buts à défendre.

Pour marquer il faut passer en conduite de balle dans un des 4 buts et maîtriser le ballon.

Le but dans lequel le joueur est passé est alors fermé. Il ne sera ré-ouvert qu'à partir du moment où un but est marqué ailleurs (dans un des trois autres buts).

Varié l'emplacement des buts

Descriptif de l'exercice



4- MATCH À THÈME

Passer en conduite de balle par une des 3 portes pour pouvoir marquer.

Déroulement de l'exercice

Pour marquer il faut rentrer dans la zone en but en passant en conduite de balle par une des trois portes.

Aucun joueur ne peut se trouver dans cette zone sauf celui qui à réussi à y rentrer en conduite. Celui -ci se retrouve alors en 1 contre 1 face au gardien pour marquer.

S'il échoue (tire à côté ou ballon récupéré par le gardien) le ballon revient au gardien qui remet le ballon en jeu à la main.

Descriptif de l'exercice

Match à thème.

