Par **Stéphanie BARBIER,**
CDFA au district de Haute-Saône.

Les prises de balle (contrôles et amortis)

U13. Voici une séance sur le thème des prises de balle, lesquelles regroupent les contrôles (actions de maîtriser le ballon au sol) et les amortis (contrôler un ballon aérien en freinant sa force).

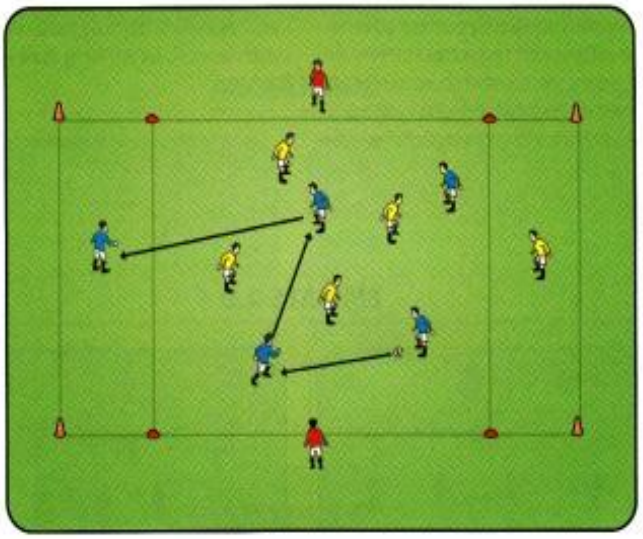
SITUATION 1 : Jeu réduit / balle au capitaine

15 minutes

Organisation. Tracer un terrain de 35-40m x 25m et 2 couloirs de 10m de large.

Règles. Un joueur de chaque équipe se positionne dans les couloirs. Ils sont les "capitaines". Deux jokers se placent de chaque côté de l'aire de jeu. Ils restent à l'extérieur, jouent avec l'équipe qui a le ballon, mais n'ont pas le droit de transmettre aux capitaines. Les joueurs au centre de l'aire de jeu n'ont pas le droit de pénétrer dans les couloirs. Jeu libre à 4 contre 4. Une passe à son capitaine (ballon maîtrisé par celui-ci) = 1 point. Changer régulièrement de capitaine et jokers.

Objectifs. Dosage et précision de la passe; contrôle du ballon au sol; amortis sur ballon aérien; jeu dans les intervalles pour atteindre le capitaine (jeu au sol).



Variante.

- Si le capitaine maîtrise un ballon aérien (amortis réussis sans que le ballon sorte de son couloir) = 2 points.
- Les jokers ont droit à 2 touches de balle.

SITUATION 2 : Motricité/coordination

15 minutes

Organisation. Mise en place de 2 parcours. Chaque groupe reste 7 minutes sur chaque parcours.

Objectifs. Psychomotricité, coordination.

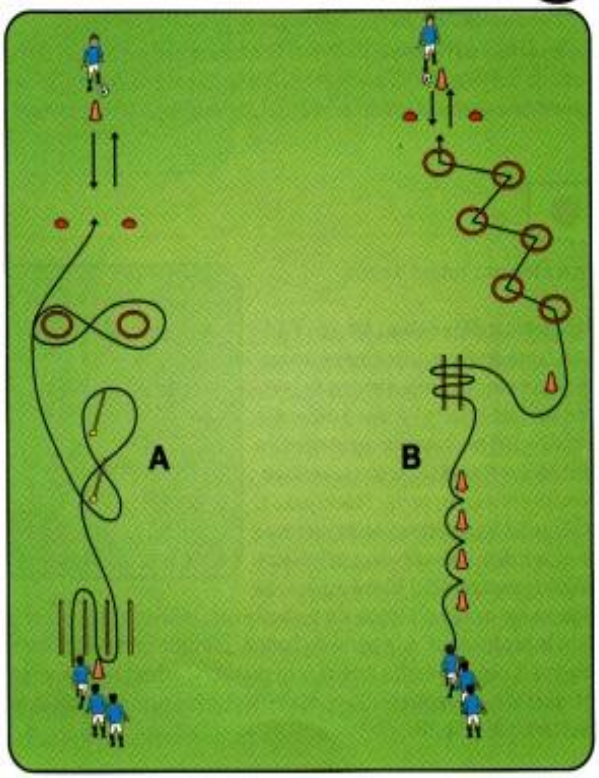
Parcours A

1/ course avant-course arrière entre les lattes.
2/ Course rapide entre les constris sous forme de "8" en restant toujours face à l'arrivée (donc course avant, course arrière, course avant).
3/ Déplacements latéraux par petits appuis dynamiques pour former un "8" autour des cerceaux (toujours en restant face à l'arrivée).
4/ Le joueur avance en direction des coupelles. Son partenaire situé face à lui lance un ballon aérien en "cloche". Le joueur amorti le ballon de la cuisse et effectue une remise du coup de pied. Puis le joueur qui vient de faire le parcours prend la place du lanceur, etc...

Parcours B

1/ Appui entre chaque cône en levant les genoux et en s'aidant des bras.
2/ Sauts pieds joints par-dessus la "rivière" (au moins 4 sauts) en restant équilibré avec l'aide des bras.
3/ Course arrière pour passer derrière le cône, puis foulées bondissantes dans les cerceaux (le joueur doit chercher à aller haut, sans aller vite).
4/ Le joueur avance entre les coupelles. Son partenaire situé face à lui lance un ballon aérien "en cloche". Le joueur amorti le ballon de la poitrine et effectue une remise du plat du pied. Puis le joueur qui vient de faire le parcours prend la place du lanceur, etc...

Critères de réalisation. La qualité des appuis est le plus important. Le joueur doit être en appui sur l'avant du pied (et non sur les talons). Les appuis doivent être dynamiques (fréquence des appuis). Pour rester équilibré durant tous les exercices, le joueur doit s'aider des bras. Suite au travail de coordination, le joueur doit rester concentré pour réaliser au mieux le geste technique.



SITUATION 3 : Jonglage

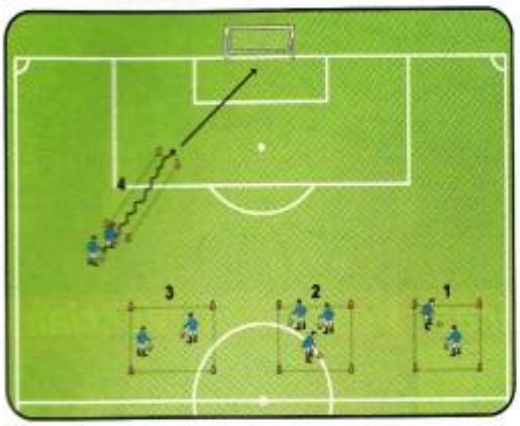
12 minutes

Organisation. Tracer 3 carrés + 1 couloir face au but. 1 ballon par joueur.

Règles. Les 4 exercices forment un circuit. Le but pour chaque joueur est de réaliser le plus de tours de circuit possibles en 12 minutes. Le joueur doit réussir l'objectif demandé pour pouvoir passer à l'exercice suivant. À la fin des 12 minutes, chaque joueur annonce combien de tours de circuit il a réalisé.

Objectifs. Travail technique, amortis, esprit de compétition.

Exercice 1 : Enchaîner 7 pieds droits et 7 pieds gauches sans que le ballon ne touche le sol.



Exercice 2 : 15 têtes

Exercice 3 : Enchaîner 2 pieds droits/2 pieds gauches/2 pieds droits/2 pieds gauches, sans que le ballon ne touche le sol.

Exercice 4 : Jonglage en mouvement jusqu'aux 2 cônes d'arrivée (surfaces de rattrapage autorisées). Une fois arrivé aux 2 derniers cônes, le joueur frappe de volée ou de demi-volée pour marquer (pas de gardien).

Remarque : l'utilisation ici de jeux, de concours, de challenges, permet de motiver les joueurs.

Variante : Adapter les contraintes techniques imposées en fonction du niveau des joueurs. Varier les contacts.

SITUATION 4 : La ronde en fête

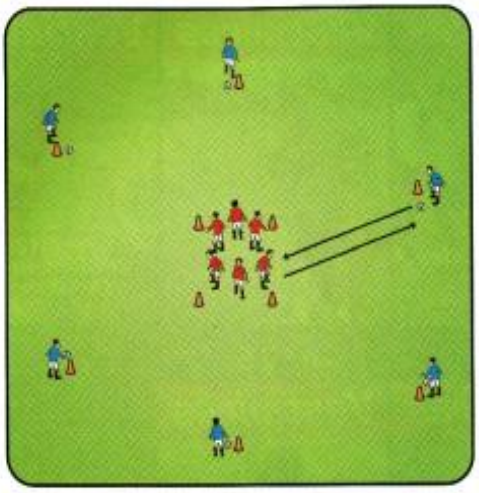
20 minutes

Organisation. Diviser les joueurs en 2 groupes. Disposer 4 coupelles au centre, délimitant un petit carré, puis disposer des coupelles à l'extérieur de manière à former un cercle.

Objectifs. Travail technique visant à l'amélioration des prises de balle (contrôles + amortis).

Règles. Chaque groupe travaille en alternance. Le temps de travail d'une séquence (1 séquence = 1 thème) est de 1'15" par groupe. Puis on inverse (les rouges passent à l'extérieur et les bleus à l'intérieur).

Thèmes de travail :
- Contrôle d'un pied et passe du même pied.
- Contrôle d'un pied et passe de l'autre pied.



- Contrôle orienté pour se retourner et passe à un joueur libre.
- Amorti de la poitrine et passe remise de volée (coup de pied).
- Amorti de la cuisse et remise volée intérieur du pied.
- Amorti du pied et remise de volée (libre).

Critères de réalisation

Pour les contrôles : garder le ballon à moins d'un mètre pour pouvoir enchaîner. Donner une petite impulsion sur le ballon au moment du contact. Avancer sur le ballon et enchaîner après le contrôle.

Pour les contrôles orientés : donner un mouvement à sa cheville. Accompagner avec le haut du corps. Faire semblant de partir d'un côté et partir de l'autre.

Pour les amortis : aller dans le sens du ballon. se relâcher un maximum. Accompagner le ballon.

SITUATION 5 : Passe et suit

15 minutes

Organisation. Disposer les coupelles comme indiqué sur le schéma. 1 joueur se met en place à côté de chaque coupelle. Les autres joueurs sont au point de départ, chacun avec un ballon.

Objectifs. Travailler les prises de balle vues dans les exercices précédents avec les incertitudes du jeu (trajectoires et forces des ballons variables). Ceci afin d'apprendre aux joueurs à s'adapter et à utiliser la prise de balle la mieux adaptée et efficace.

Règles. Le joueur suit son ballon après avoir fait une passe. **A** effectue une touche sur **B** qui amorti le ballon, se retourne et joue long sur **C**. **C** réalise un amorti ou contrôle orienté (en fonction de la passe), puis transmet le ballon à **D** qui effectue un contrôle orienté pour jouer en appui sur **E**. Ce dernier contrôle le ballon et effectue une remise à **D** qui fait une passe dans la porte pour trouver **F** en mouvement (6). Celui-ci contrôle le ballon et centre pour **E** qui effectue la prise de balle de son choix avant de tirer au but.

SITUATION 6 : Jeu de fin de séance

15 minutes

Constituer 2 équipes équilibrées. Jeu libre. Corriger les joueurs en fonction du thème tactique prévu dans la programmation. Pour ce faire, arrêter le jeu 2 à 3 fois (pas plus) quand la situation le demande, afin d'expliquer aux enfants une situation particulière.