

# Benjamins

Séance n°16.

Thème : tir et tir de volée. Attaque du ballon.

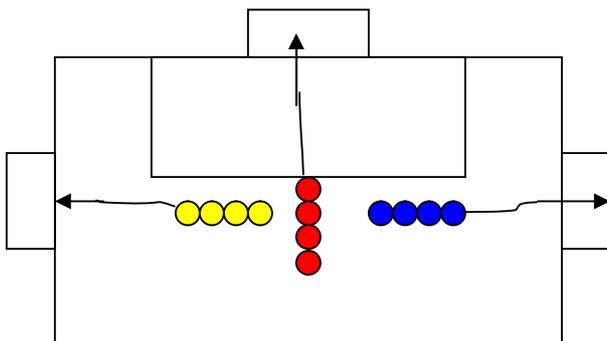
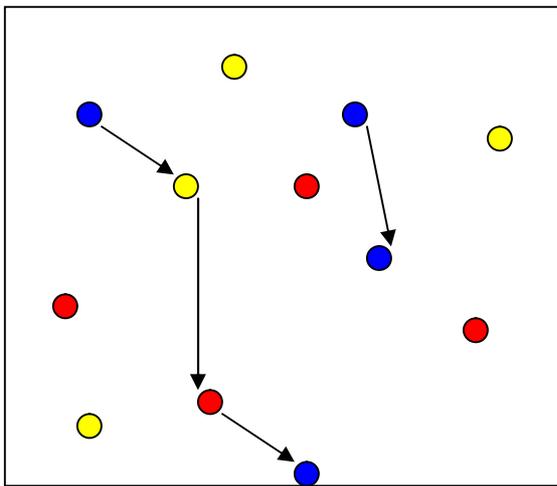
La volée concerne le jeu aux pieds et à la tête. **C'est un geste difficile : soyez indulgents avec vos joueurs.** Il ne faut pas de **REBOND** avant le tir. La tête fait partie du jeu de volée.

**Généralités** : Le pied est dur pour frapper le ballon, la cheville est verrouillée. Le joueur ne doit pas être en déséquilibre. Il faut garder les pieds au sol mais mobiles. Le mouvement va d'arrière en avant et d'un côté à un autre. Les bras servent à équilibrer le corps (*balancier*). Les épaules sont parallèles à la cible en fin de frappe (*parfois donc changement d'orientation du joueur pendant la frappe*). Certaines difficultés sont liées à un problème d'appréciation des trajectoires.

**Tir de la tête :**

Deux temps dans l'exécution d'une tête : l'armé et le frappé. Frapper avec l'os frontal. Utilisation des bras (*comme des poignées, s'aider des bras pour avancer vers le ballon, exemple du cerceau*). Pousser sur les jambes qui sont semi-fléchies.

Echauffement : 20 minutes.



3 équipes > un ballon par équipe.

3 minutes : passes de volée (sans rebond) du coup de pied. Travail des 2 pieds > bien accompagner le geste même après la frappe de balle.

3 minutes : idem mais de l'intérieur du pied.

3 minutes : idem mais passes de la tête.

3 minutes : un joueur bleu joue de volée pour un jaune (*pied ou tête*), un jaune pour un rouge et un rouge pour bleu.

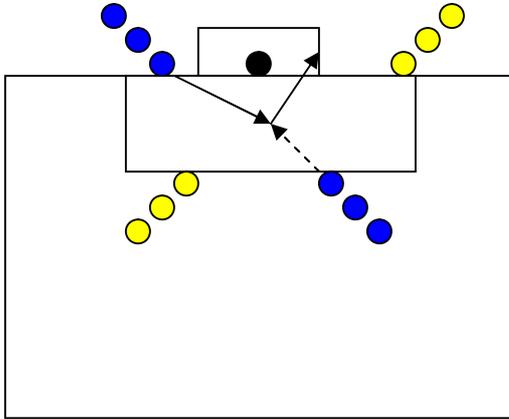
3 minutes : un ballon chacun jonglages.

3 minutes : les joueurs font une ligne et partent en jonglages et tirent sans puissance dans le but : être précis (*tir à 10 mètres du but*). Pas de gardien. Essayer que le ballon frappé ne touche pas le sol avant de rentrer dans le but.

Si le ballon tombe on le relève et on repart d'où on a fait tomber le ballon.

Repos et hydratation.

Exercice 1 : 20 minutes. Partie Technique.



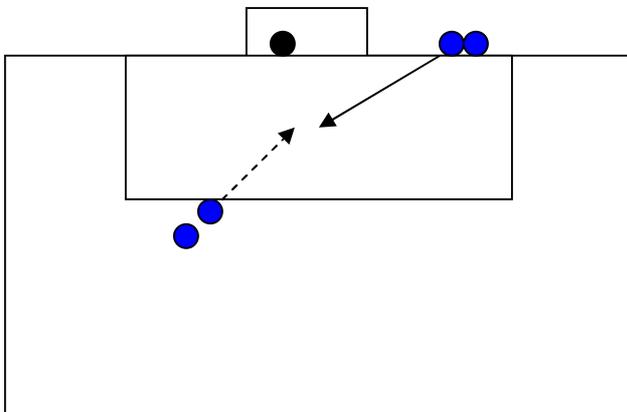
10 minutes : Diviser le groupe en 2 sur cet exercice.

Ballons à la main : demander à mettre les ballons à hauteur de tête (*volée tête*).

Changer les rôles après quelques essais consécutifs.

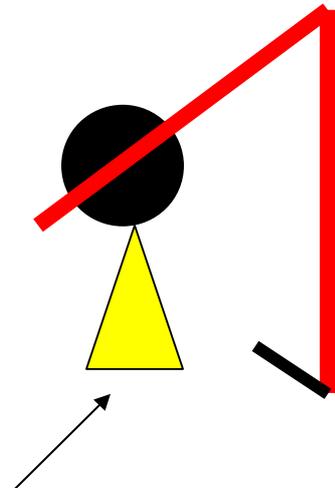
2 temps pour la tête : l'armé et le frappé. Le joueur doit se servir de ses bras pour s'équilibrer.

La course des ballons se fait en diagonale pour que le frappeur ait toute la situation devant lui : le « centreur », le gardien et l'ensemble du but > meilleure vision.



Idem que l'exercice précédent mais au pied. Ne pas imposer coup de pied ou intérieur car tout dépendra de l'arrivée du lancer de balle.

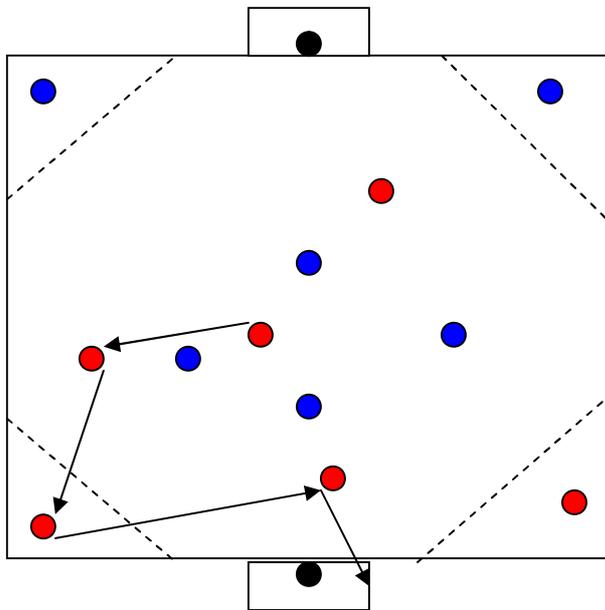
Etre équilibré (se servir des bras), les épaules sont parallèles au but à la fin du tir.



Pour les joueurs en difficulté ou pour apprendre le geste de volée : poser le ballon sur un cône ( DDE ) puis frapper le ballon sans faire tomber et/ou toucher le plot. Le ballon va en direction du but. Faire lentement et bien puis vite et bien.

**Exercice** : disposer un plot par joueur à 10-15 mètres du but sans gardien. Le joueur prend son temps et frappe le ballon sur la plot.

Exercice 2 : 20 minutes. Jeu réduit.



2 équipes : 2 joueurs « centreurs » par équipes et 2 gardiens dans chaque équipe. Les zones où sont les centreurs sont inattaquables ( *laisser faire le centre* ). Libre en touche de balle. Changer les centreurs. On compte que les buts de volée.

Jeu normal mais obligation quand on attaque de jouer sur un centreur dans la zone. Il doit alors effectuer un centre aérien. **Le centreur peut soit :**

**En 3 touches de balle centrer directement avec le pied.**

**Ou prendre le ballon à la main et effectuer le centre comme un gardien de but ( centre main pied ).**

**Le but est d'avoir des centres aériens pour jouer de volée, c'est pourquoi on autorise ceci.**

Exercice 3 : 20 minutes. Jeu.

Jeu normal à 9 contre 9.

Consignes : libre en touche de balle mais >

→ Un but marqué de volée (*centre puis reprise*) sera comptabiliser 3 points.

→ Un joueur qui se lève le ballon et joue de volée : 2 points (*exemple : jonglages et tir*).

→ Un but « normal » sera comptabiliser un point (*but sur un tir qui n'est pas de volée*).

Rappel : le jeu de tête est de la volée.