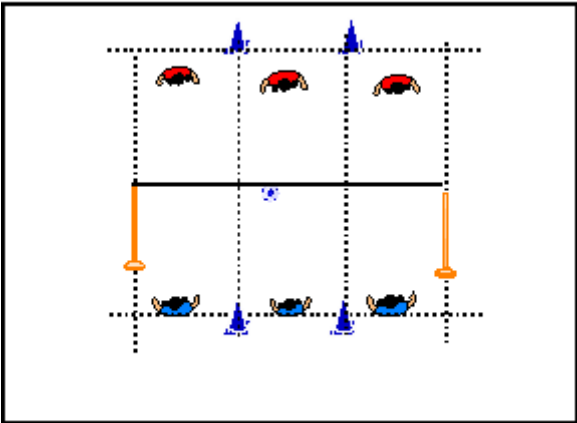
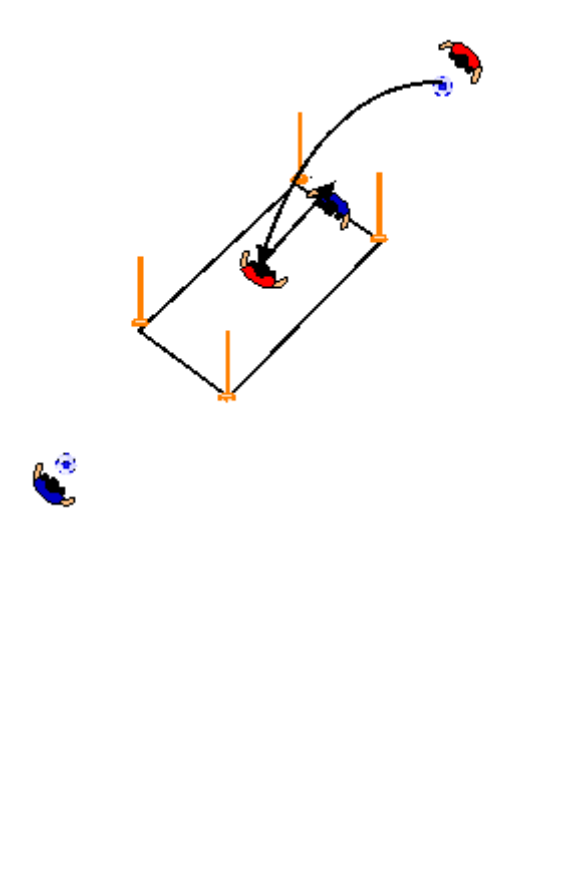


## U13 Entraînement - Le jeu de tête

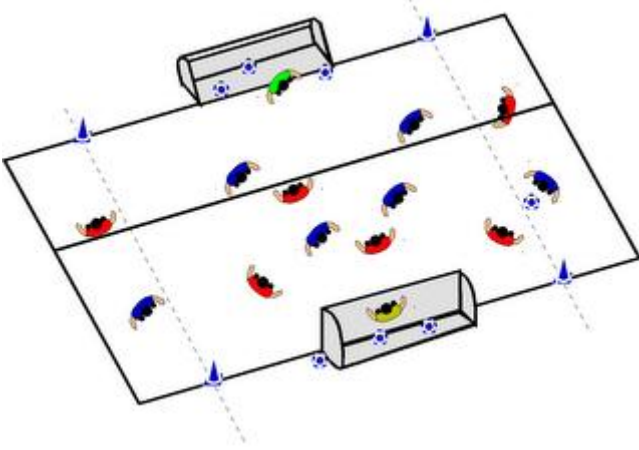
	<p><u>Objectif</u> : Apprentissage du jeu de tête</p> <p><u>Matériel à prévoir</u> : Ballons /élastique / plots</p> <p><u>Description</u> : Espace 5 m X 5 m avec séparation (élastique) Match en 5 pts Obligation de faire passer le ballon par-dessus la séparation (élastique), uniquement avec la tête. (si le ballon tombe au sol, le relancer à la main). Interdiction d'utiliser les mains pour défendre son but.</p> <p><u>Variantes</u> : Passer de 1 contre 1 à 2 contre 2. Enlever l'élastique et jouer à 2 contre 2. Jeu montée / descente : match perdu je descends d'un terrain, match gagné je monte (se rapprocher du n°1).</p>
---	---


Cette progression décomposée permet aux joueurs de travailler sur chaque composante séparément. Nous apprenons à nos joueurs à utiliser leur corps entier afin de créer de la puissance dans leur frappe de la tête. Nous leur apprenons aussi à être agressif dans l'attaque de la balle, nous demandons à nos joueuses de frapper la balle aussi durement que possible. Nous les accoutumons dans la séance avec des ballons lancées de la main. Ensuite ces ballons seront joués aux pieds.

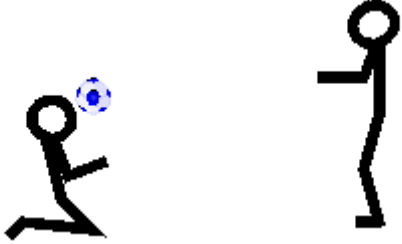
	<p><u>Description</u> : 1/4 terrain, 4 joueurs sur un terrain de 8 x 10 m. 2 joueurs par équipe. Les joueurs A et B sont dans la même équipe. Ils jouent contre C et D. Les joueurs A et C sont placés 15 m à l'extérieur de la zone à l'opposé de leur coéquipier avec plusieurs ballons chacun. Les joueurs B &amp; D défendent chacun leur propre ligne du but (8 m) Le joueur A sert la balle dans la zone. B doit envoyer de la tête la balle à travers la ligne du but défendue par D. Si elle entre, les joueuses A et B gagnent un point. B rapidement revient sur sa ligne de but pour la défendre comme un goal. Ensuite, C sert une balle dans la zone à D. et D essaie de marquer un point de la même façon.</p> <p><u>Variante</u> : Même jeu, mais déplacement latéral des serveurs afin que les ballons soient servies croisées comme des centres..</p> <p><u>Coaching</u> Attaquer la balle, diriger la frappe vers le bas dans le but. Si vos joueurs ne possèdent pas les</p>
---	---

	<p>compétences nécessaires pour servir régulièrement des balles dans la zone, qu'ils procèdent à des demi-volées, mais pas de recours au lancement des balles de la main. C'est trop irréaliste à cette phase de la séance de formation.</p>
--	--

Ce jeu est non seulement amusant, mais commence à être très compétitif lorsque les joueurs doivent plonger sur les balles jouées basses et sauter sur les balles jouées hautes. Nous n'avons pas encore la pression sur le joueur qui frappe la balle, mais nous avons haussé notre activité fondamentale en ajoutant un but et un gardien.

	<p><u>Description :</u>  1/4 terrain  2 petits buts  2 zones sur les flancs, dix mètres de large (marquée avec des cônes).  6+ G contre 6+ G.</p> <p><u>Déroulement</u>  Aucun défenseur ne va dans les zones latérales et les équipes peuvent marquer des buts seulement de la tête.</p> <p><u>Variante</u>  Autoriser un défenseur à la fois dans les zones extérieures</p> <p><u>Coaching</u>  Insister sur : la position du corps, prendre contact avec le centre de la balle, la diriger vers le bas, et timing du saut.</p>
--	---

	<p><u>Description :</u>  1/4 terrain  10 à 12 joueurs par groupe de 2, un ballon par groupe</p> <p>Le joueur A s'allonge sur le ventre sur la terre. B s'agenouille à 80 cm environ. B lance la balle à A. A doit renvoyer la balle en restant à plat ventre (il peut prendre appui sur ses avant bras</p> <p>Après dix lancers, Joueuses A &amp; B changent de places.</p> <p><u>Coaching:</u>  - prendre contact avec la balle à la naissance des cheveux, au centre de la balle, attaquer la balle.</p>
---	--

	<p><u>Description :</u>  1/4 terrain  10 à 12 joueurs par groupe de 2, un ballon par groupe  Le joueur A sur les genoux. Le joueur B est à 2 m 50 plus loin. B lance la balle à A. A renvoie la balle en restant sur les genoux (il peut s'appuyer en arrière et accentuer ainsi la vitesse à travers le contact avec la balle, retomber en avant sur les mains).</p> <p><u>Coaching :</u>  - Utiliser la vitesse du haut du corps qui avance pour créer la puissance de frappe.</p>
---	--

<p><u>Exercice 1</u></p> <p><u>Description :</u>  1/4 terrain  10 à 12 joueurs par groupe de 2, un ballon par groupe  le joueur A en position en face ou à côté de B. B tient la balle 10 à 15 cm au-dessus de la tête de A.  Joueur A doit sauter et enlever la balle des mains du joueur B.</p> <p><u>Coaching :</u>  lors du saut, bien frapper la balle et non la soulever; frapper le centre de la balle; et créer de la puissance en sortant les hanches vers l'avant puis un mouvement des hanches vers l'arrière lançant ainsi le haut du corps vers la balle.</p>	<p><u>Exercice 2</u></p> <p><u>Description :</u>  1/4 terrain  10 à 12 joueurs par groupe de 2, un ballon par groupe  Le joueur A est à 10 m de B. B lance la balle à A. Joueur A renvoie ma balle en restant debout.</p> <p><u>Coaching :</u>  - se positionner buste en arrière pour gagner de la vitesse, frapper " à travers la balle ", et la diriger vers le bas. placer aussi un pied devant l'autre, corps légèrement oblique avec les bras courbés et vers l'extérieur pour la protection.</p>
--	---

<p><u>Exercice 3</u></p> <p><u>Description :</u>  1/4 terrain  10 à 12 joueurs par groupe de 2, un ballon par groupe  Le joueur A est en position à 15 m de B. B lance la balle au joueur A, qui doit frapper de la tête en sautant.</p> <p><u>Coaching :</u>  - appel d'un pied si possible pour atteindre une plus haute altitude, mouvement des hanches créant la puissance, frapper le milieu de la balle et la diriger descendante</p>
---

