

Séance Poussins

Séance n° 5

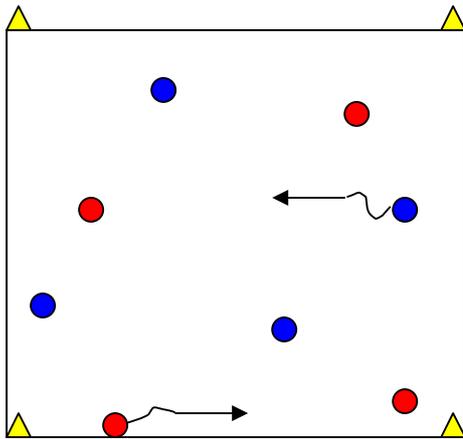
Thème : Dribble

1 – ECHAUFFEMENT

Déroulement de l'exercice

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

Echauffement et Exercice 1.



Descriptif de l'exercice

Exercice 1: Les joueurs sont en conduite de balle pied droit .

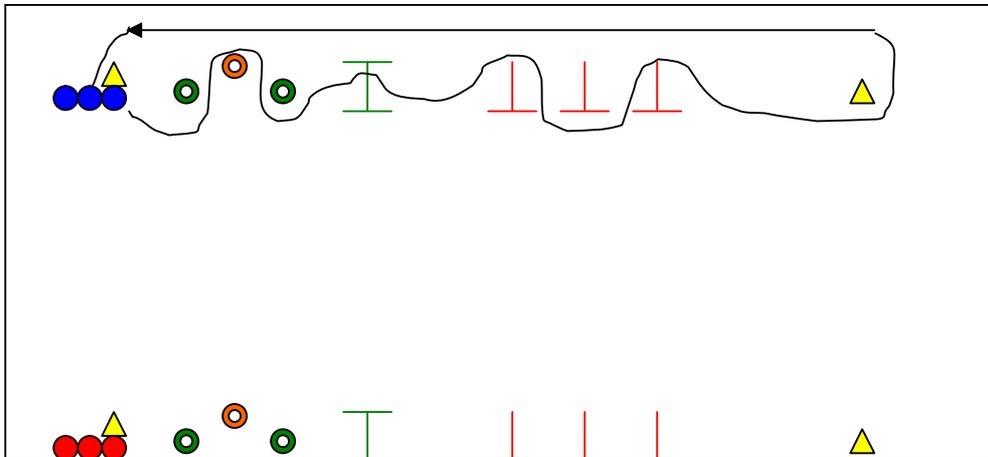
Au signal de l'entraîneur :

- Le joueur conduit en alternant intérieur pied droit intérieur pied gauche (1'30).
- Le joueur conduit en alternant extérieur pied droit extérieur pied gauche (1'30).
- Le joueur exécute un crochet pied droit (1'30).
- Le joueur exécute un crochet pied gauche (1'30).
- Le joueur exécute intérieur /extérieur pied droit (1'30).
- Le joueur exécute intérieur /extérieur pied gauche (1'30).
- Le joueur crochète intérieur et emmène extérieur pied droit (1'30).
- Le joueur crochète intérieur et emmène extérieur pied gauche (1'30).
- Le joueur emmène extérieur et crochet intérieur pied droit (1'30).
- Le joueur emmène extérieur et crochet intérieur pied gauche (1'30).

Exercice 2 : exercice de coordination.

Relais

Descriptif de l'exercice



Déroulement de l'exercice

Un ballon par équipe.

Avec ballon à la main

Le joueur slalome entre des cerceaux, saute la haie, slalome entre 3 constrict foot, fait le tour d'un plot et revient en faisant de même. Il transmet le ballon à son partenaire suivant qui fait de même. Quelle équipe fera passer tous ses joueurs la première ?

Faire à chaque fois plusieurs manches (manche/revanche/belle).

Avec ballon au pied

Le joueur slalome entre des cerceaux, passe le ballon sous la haie et par dessus, slalome entre 3 constrict foot et fait le tour d'un plot pour revenir en faisant de même. Il transmet le ballon à son partenaire suivant qui fait de même. Quelle équipe fera passer tous ses joueurs la première ?

Faire à chaque fois plusieurs manches (manche/revanche/belle).

2- JEU TECHNIQUE

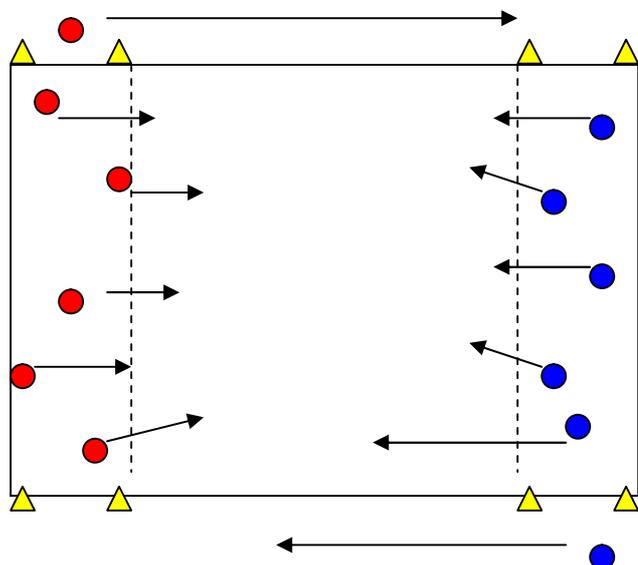
Exercice sans but

Déroulement de l'exercice

Une aire de jeux divisée en 3 zones. Une zone centrale neutre et deux camps aux extrémités. Chaque équipe est dans son camp. Au signal de l'éducateur, quelle équipe aura amené tous ses ballons la première de l'autre côté. Un ballon par joueur. Faire plusieurs manches. Conduite libre au départ puis imposer le pied de conduite de balle et ensuite les surfaces de contacts.

Descriptif de l'exercice

Jeu technique : exercice sans but.
Envahir le camp opposé.



Exercice avec but

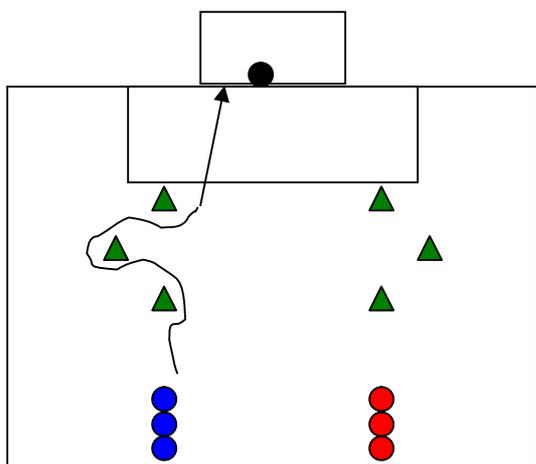
Déroulement de l'exercice

Dribble : crochet et tir

Le joueur part en conduite de balle, crochète le premier plot, le deuxième puis le troisième et tire avant la ligne à la sortie de son dernier crochet.

Descriptif de l'exercice

Jeu technique jeu avec but.



3- JEU RÉDUIT

1 contre 1.

Déroulement de l'exercice

Deux équipes. Deux buts.

Une équipe de d'attaquants et une équipe de défenseurs. 1 contre 1.

L'entraîneur met le ballon en jeu pour l'attaquant. Celui doit aller marquer dans le but adverse situé en face de lui malgré la présence d'un défenseur qui vient à sa rencontre. Si le défenseur récupère le ballon, il peut alors aller marquer dans le but des attaquants.

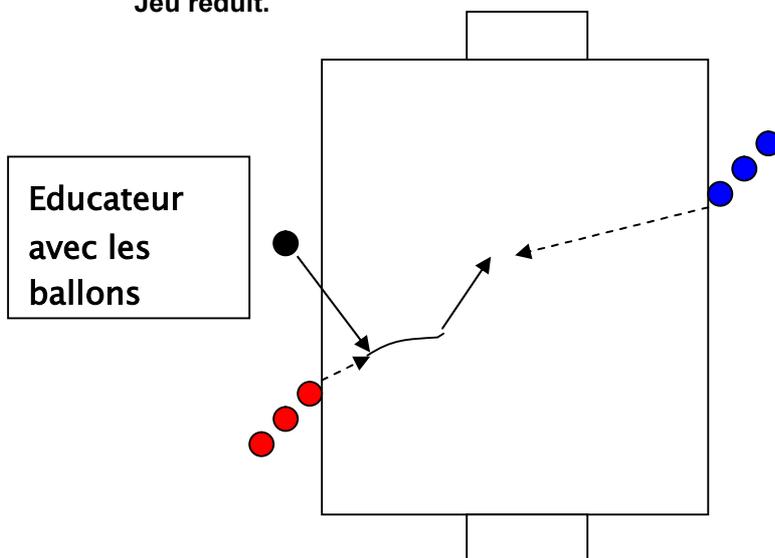
Qui marquent le plus de but sur 10 ballons mis en jeu ?

Puis inverser les rôles.

Qui au final aura marqué le plus de buts ?

Descriptif de l'exercice

Jeu réduit.



4- MATCH À THÈME

Dribbler le dernier défenseur pour pouvoir marquer.

Déroulement de l'exercice

Pour marquer un but au gardien, il faut entrer en conduite de balle dans la zone de tir (zone en but = surface des 13 mètres pour les Poussins et Benjamins) et éliminer le défenseur qui protège cette zone : 1 contre 1 dans la zone en but.

Aucun autre joueur (excepté l'attaquant et le défenseur protecteur de la zone) ne peut y être ou y agir.

Descriptif de l'exercice

Match à thème.

