

Seance 07 (jeux divers)

1-Jeu 5 vs 5 oui 10'

jeu à la main. Pour marquer poser le ballon derrière la ligne adverse, les passent se font uniquement à la main, en avant ou en arrière. Le joueur peut courir avec le ballon. Quand un joueur est touché ballon à l'adversaire, quand le ballon touche le sol ballon à l'adversaire, toujours terrain 20x30

2-jonglage oui 10'

-je jongle 1x avec le bon pied, rebond, 1x avec le bon pied --> combien j'en fais
-je jongle 1x avec l'autre pied, rebond, 1x avec l'autre pied --> combien j'en fais
-je jongle 1x avec le bon pied, rebond, 1x avec l'autre pied --> combien j'en fais
-je jongle 1x avec le bon pied, 1x avec l'autre pied, rebond --> combien j'en fais
-je fais un rateau, je lève le ballon, je le rattrape avec les mains
-je fais un rateau, je lève le ballon, je jongle 1x et je le rattrape avec les mains
-je jongle avec le genoux droit, --> combien j'en fais
-je jongle avec le genoux gauche --> combien j'en fais
-je jongle en alternance genoux droit, genoux gauche --> combien j'en fais
-jonglage libre avec et sans rebond mais limité à 1 (voir 2 rebonds)

3-dribbling non

4-Maitrise du ballon non

5-Changeement de direction / Start and Stop (non)

5-Feintes non 10'

6-Les passes oui 10'

- Passing Ping-pong. 2 cônes. 2 joueurs derrière les cônes se font des passes. 1-2 contrôles, bon rythme
-
- Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3. En triangle, contrôle + passe.
- Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.
- Consignes : - distance entre les joueurs : 7-8 m, - être sur ses appuis, - attaquer son ballon
- - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon
-
- contrôle + passe en carré (4 cônes)
- Par groupes de 4 joueurs avec 2 ballons
- + passe avec 2 ballons en jeu en même temps.
- Les deux ballons circulent dans le même sens.
- Effectuer les contrôles demandés par l'entraîneur.
- Consignes : - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon
- - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon

6-Règles du soccer non

7-Jeu / Marquer des buts oui 10'

8-vitesse/motricité/coordination/relais oui 10'

l'horloge. La moitié de l'équipe (les X) en rond doit faire tourner le ballon à la main pendant que l'autre moitié (les Y) fait un tour du cadran. Quand tous les Y sont passés on compte le nombre de tours. Puis on inverse les rôles.

9-passes courtes, échanges de passe non

10-Les tirs. Initiation non

10-Tournoi 3v3 oui