

**DEMO PRATIQUE ET THEORIQUE / MOUVEMENT HAUTE-BROYE /  
SAVIGNY / MEZIERES / SECTEUR FORMATION  
ACVF – ASF / IGLESIAS PABLO / CTC**

- Objectifs**
- TE : **Passes - Prises de balles**
  - TA : **Choix et justesse de la passe**  
**Déplacements- Mouvements avec et sans ballon**
  - CO : **Coordination**
  - ME : **Prise d'information -Communication-Décisions-**

**Concentration**

Mise en train - 20 minutes

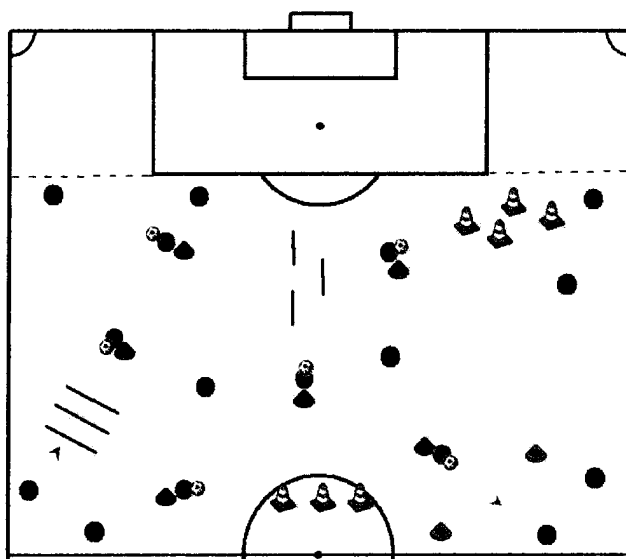
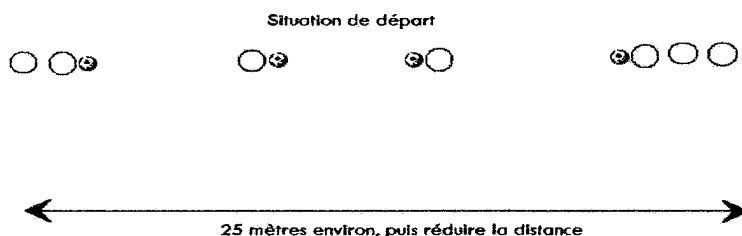
Exercice avec les mains - transfert avec les pieds

2 équipes de 7 ou 8 font circuler le ballon selon le schéma ci-dessous

- 4 ballons par équipe
- débiter avec les mains, puis enchaîner avec les pieds

Variantes :

Varier les ballons (ballon de football, basket-ball, balles de tennis, ...)



3 équipes de 5-6 joueurs  
1 d'entre elles positionnée  
sur les pastilles, un ballon à  
la main.

Les joueurs des deux autres équipes  
se déplacent de manière à pouvoir  
effectuer un geste technique auprès  
de chaque lanceur postés s/pastilles

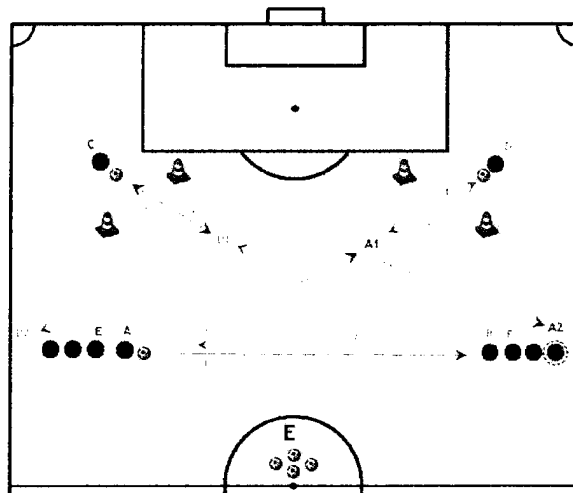
Changement de rôles chaque minute  
5 exécutions de gestes techniques  
différents sont conseillés dans la MT  
tels que remise de la tête, volées  
plat du pied, amorti cuisse + renvoi  
coup de pied et passes au sol.

Variante : A chacun de ces postes  
Ajouter un exercice de coordination  
Avant le geste technique

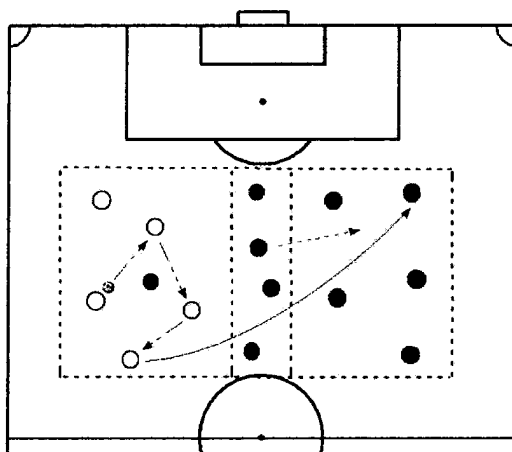
SOUPLESE ET MOBILITE : 3 COLONNES DE 6 JOUEURS

- Skips bas, ballon dans les mains bras tendus, au-dessus de ses coéquipiers couchés sur le ventre et passe plat du pied sous le ventre de ces derniers, une fois le dernier coéquipier passé.
- Pas chassés latéraux, avec passe aérienne coup de pied sur le coéquipier suivant assis et prêt A démarrer dans la colonne
- Course au-dessus de ses coéquipiers, et passe retour plat du pied sous le dos des coéquipiers Préalablement alignés au sol sur le dos.

Fin de la mise en train par un exercice de passes en mouvement accélérant la fréquence cardiaque



JEU GLOBAL I 15'



Dans 2 surfaces entrecoupées d'une zone transitoire, 3 équipes s'affrontent et tentent de rester dans les zones de passes, en réussissant à en faire cinq consécutives, avant de pouvoir la transmettre dans la zone opposée et de comptabiliser ainsi un point.

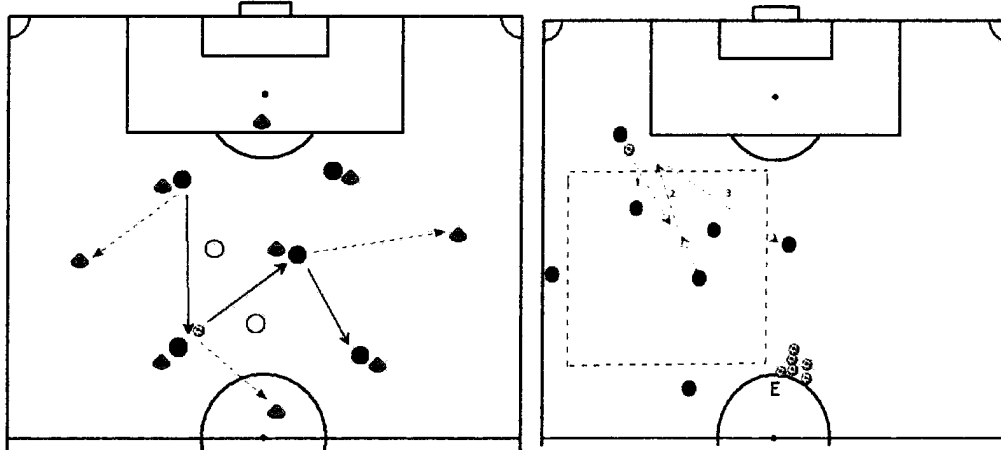
**Règle :** Si l'équipe stationnée au milieu intercepte le ballon ou le récupère dans les zones de passes, celle-ci change de rôles avec l'équipe venant de le perdre.

**Variantes :** Nombre de passes, de touches, d'oppositions.

COACHING :  
OBSERVATIONS :

Explications – Démonstrations – Observations  
Prises de balle – Déplacements – Mouvements

ANALYTIQUE I     15'



Taureau 4 : 2 ou 5 : 2 / 8 pastilles

- A) 5 joueurs initialement disposés sur une pastille, essaient de conserver le ballon contre 2 défenseurs qui tentent de les en empêcher. Le nombre de touches est libre. Seule règle, après chaque passe effectuée le joueur doit changer de position et se déplacer sur une autre pastille libre et vacante.

**Variantes :** nombres de touches - changement de rôles par deux - exercice Ajax ( 2<sup>ème</sup> dessin)

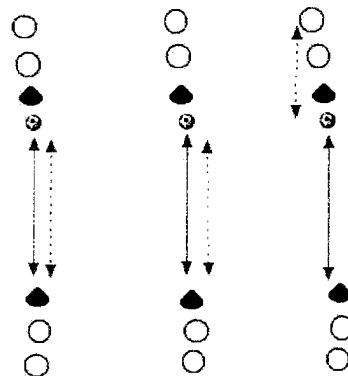
COACHING Explications-Démonstrations- Observations -Corrections-Application  
CORRECTIONS Prise d'information - Déplacements/mouvements et communications

ANALYTIQUE II     15'

Divers exercices

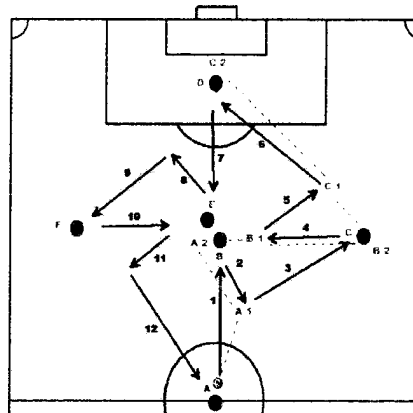
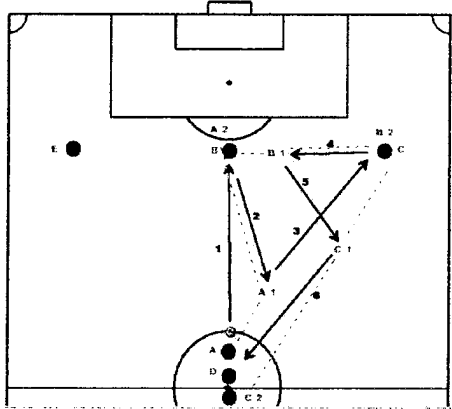
Par colonnes de 2 fois 3 ou 4 joueurs

- passe directe et dosée
- passe après un contrôle
  - o 2 touches du même pied (intérieur/intérieur)
  - o 2 touches du même pied (extérieur/intérieur)
  - o 2 touches pied droit/pied gauche et vice-versa (intérieur avec travail de la cheville pour ramener le ballon sur l'autre pied)

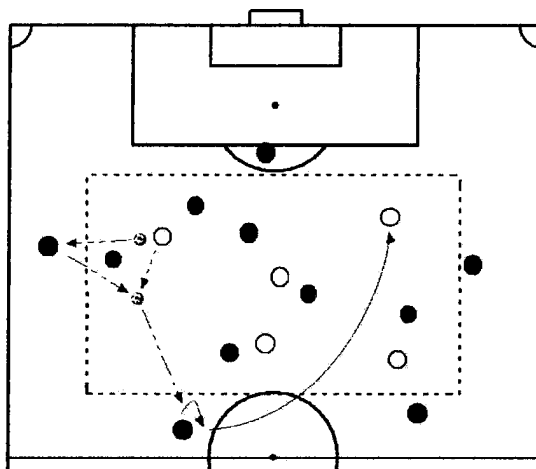


Remarques :

varier les courses qui suivent la passe (course en diagonale, course rectiligne, course en arrière, course avec changement de rythme) insister sur la qualité et la justesse de la passe qui suit la prise de balle ainsi que sur la qualité du déplacement.



Deux variantes progressives à choix, avec recherche d'un une-deux, alternances de passes courtes, déplacements et mouvements permettant de mettre l'accent sur les passes courtes, et le jeu sans ballon ( mouvement après la passe ).



### ANALYTIQUE III    15'

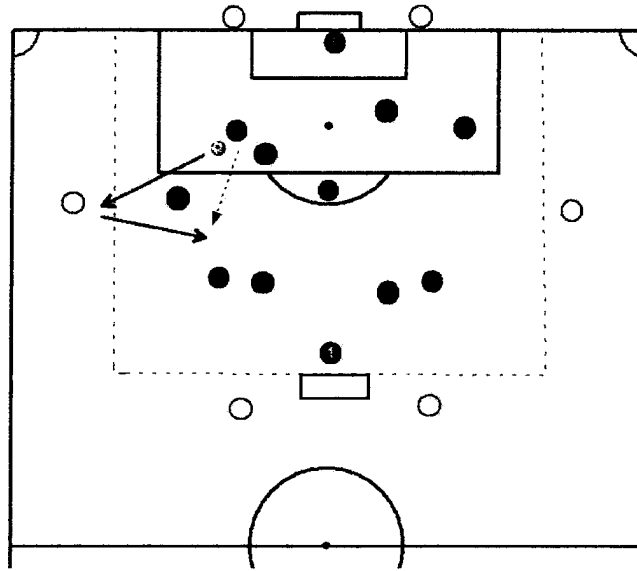
Conservation de balle à trois équipes, deux s'affrontent, et une placée à l'extérieur de la surface délimitée, sert d'appuis neutres.

Variante A : touches libres  
 Variante B : pour les appuis  
                   si une touche = jeu direct  
                   si deux touches = jeu aérien

### **COACHING / CORRECTIONS**

Position du corps à la réception du ballon / Orientation pour préparer l'enchaînement  
 Tête haute avant la réception du ballon / Observation de la situation de jeu /  
 Recevoir et jouer le ballon en mouvement

JEU GLOBAL II    15'



Match à trois équipes, deux à l'intérieur de la surface délimitée et une dans le rôle d'appuis neutres à l'extérieur. Règles, 1 pt par une-deux réussis et 3 pts par but marqué à la suite d'un une-deux. Attention un but normal vaut 1 pt, ne pas dénaturer le jeu ! Observation des points travaillés durant la séance, et quelques corrections si nécessaire.

REMARQUES :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Merci de votre attention, souhaitant que ce support puisse vous être utile dans vos catégories respectives, meilleures salutations

CTC/ACVF-ASF  
Pablo Iglesias