

Catégorie U10

Séance n° 2

Duels, recul frein, et techniques défensives

Date :

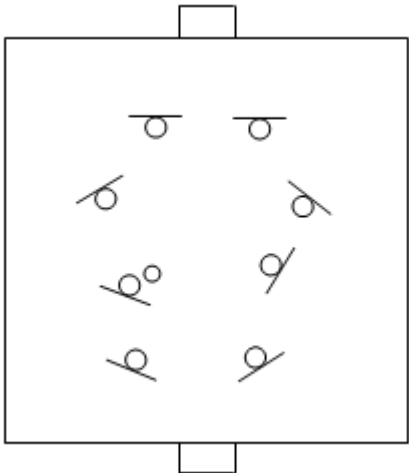
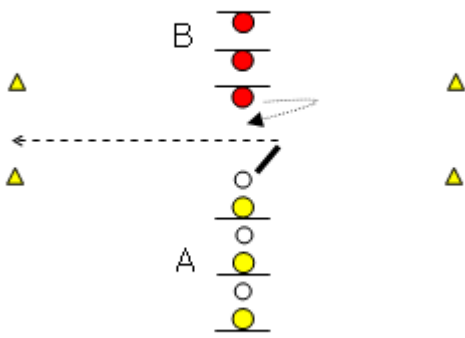
Exercices
foot/eps29

Réalisé par toufik hamdaoui et publié par

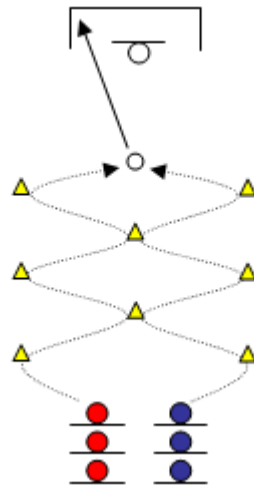


Exercices

foot/eps29

ECHAUFFEMENT	12 minutes
<p>Jeux réduits - effectifs réduits - surface réduite Prendre ses informations Matériel : ballons, plots</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="font-size: small;">Match 4 contre 4 sans chasuble : Terrain de 35x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien. Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains. Les joueurs ne portent pas de chasubles. Bien définir les équipes avant de commencer. Consignes : - jeu libre - jouer les touches aux pieds - prendre ses informations</p>
ATELIER TECHNIQUE 1	20 minutes
<p>Les techniques de dribble et de débordement Les feintes Insister sur les notions de faire croire, faire semblant. Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre. Déséquilibrer l'adversaire. Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passément de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche. Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Feintes : Deux équipes s'opposent comme sur le dessin. Duels entre un joueur de chaque équipe. A a le ballon devant ses pieds. Pour marquer, A doit conduire le ballon à travers l'un des 2 buts. B tente d'empêcher A de marquer. Ca joue dès que A a touché le ballon. Consigne : - A multiplie les feintes sans toucher le ballon pour déséquilibrer B et aller marquer dans le but opposé. Variantes : - le défenseur marque s'il reprend le ballon à l'attaquant - le défenseur marque s'il touche l'attaquant</p>
COORDINATION/ VITESSE	15 minutes

Vitesse
Vivacité
Maîtrise des appuis
Vitesse
Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).



Duel pour le ballon :
Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les coupelles.
Au signal sonore, les joueurs sprintent en allant toucher les coupelles du slalom avec la main : le premier arrivé au ballon tire.
1 point rapporté à l'équipe par tir et un point de bonus par but marqué.
Variantes :
- départ debout
- départ assis
- départ allongé

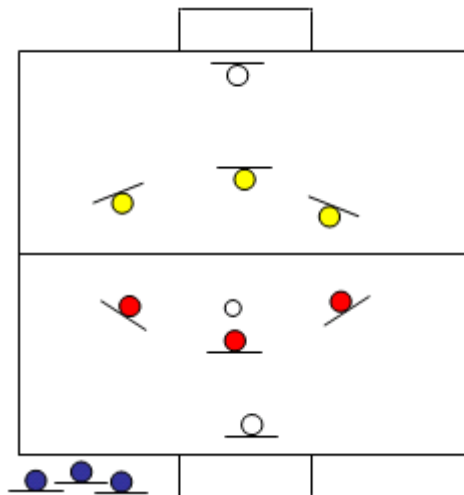
PAUSE BOISSON À LA FIN DE LA 3ÈME ROTATION

10 minutes

ATELIER TECHNIQUE 2

20 minutes

Le dribble et les duels
Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.
- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire
- ne pas déclencher son dribble trop tard
- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire
- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)
Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).



Match 3 contre 3 + gardiens :
Trois équipes de 3 joueurs. Terrain de 26x20m avec buts rapprochés.
Match 3 contre 3 + les gardiens. Une équipe en attente.
Matches de 3'.
Surface réduite avec buts rapprochés.
Les joueurs se trouvent constamment en zone de finition où on accorde une priorité au tir et au dribble.
Consignes :
- quand il y a corner, le gardien de l'équipe qui a le corner relance à la main
- quand il y a 6m, le gardien relance à la main
- après un but, le gardien relance à la main
- inciter les joueurs à prendre des risques : tirer au but et dribbler, jouer les situations de 1 contre 1

MATCH

15 minutes

Le dribble et les duels
Le dribble est associé

Match 8 contre 8 :
7 joueurs + 1 gardien

<p>aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p>par équipe.</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct.</p> <p>Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>
--	--	--

TOUFIK HAMDAOUI