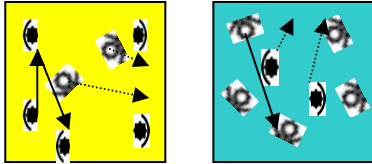
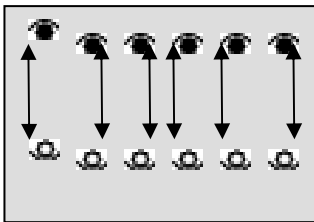
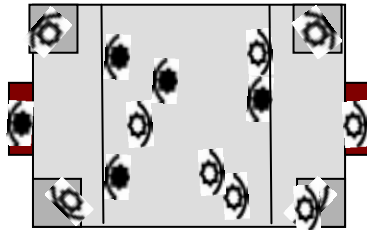
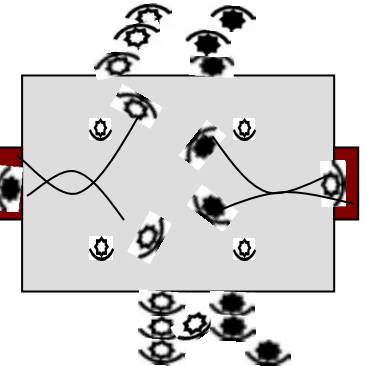
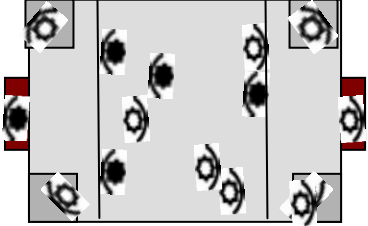


## Entraînement en préformation

### Thème : la volée

Titre/Contenu		Description	Organisation	Coaching
<b>Mise en train</b>	<b>A. Jeu/Balle au chasseur :</b> Réaction Orientation Dosage Collaboration	Deux équipes. Dans le carré A, les X tentent de toucher les 0 avec la balle tenue dans les mains (C'est l'inverse dans le carré B). Ils ne peuvent courir avec la balle. Les passes se font en volée. Un joueur touché ou qui est sorti du carré pour échapper aux chasseurs rejoint le carré opposé. Quelle équipe a touché en premier tous les joueurs ?		Jeu libre. Pas d'interventions autres que celles concernant le respect des règles. Mais : - encouragements - attitude positive - motivation
	<b>B. Exercices par deux.</b> Différentes formes de passes Dosage Orientation Rythme	Face à face les joueurs ont chacun une balle dans les mains et se font, simultanément des passes : a. après un rebond b. directement c. après un contact avec le genou ...		Alternance de frappes pied gauche/pied droite Privilégier la frappe du coup du pied. Attitude de footballeur dans les déplacements, dans la posture.

<b>Jouer 1</b>	<p>Jeu avec 4 appuis Orientation Timing Vision du jeu Plaisir de jouer</p>	<p>On joue à 4 : 4 + gardiens sur 2 goals. Dans les angles, 4 zones sont occupées par des appuis qui peuvent prendre la balle des mains. Les joueurs peuvent marquer, de volée sur une passe d'un appui. <b>Les défenseurs ne peuvent pas entrer dans les 2 zones devant les buts avant que la balle ne soit lancée par un appui.</b></p>		<p>Susciter l'utilisation des appuis. Encourager la prise de risque. Prendre la balle «comme elle vient» (=sans vouloir se mettre sur son bon pied)</p>
<b>Exercer</b>	<p>Nombreuses frappes de volée sur 2 buts Dosage Rythme Orientation Qualité des déplacements Concentration Désir de réussir</p>	<p>Les joueurs sont répartis en 4 groupes qui frappent de manières variées.</p> <p><b>1. Le joueur lance lui-même sa balle.</b> a. Après un rebond au sol, le j. frappe la b. qui doit entrer dans le but en l'air (exercice correctif contre le mur). b. Idem, mais la b. est rabattue et rebondit devant la ligne de but (ex. correctif contre le mur).</p> <p><b>2. Le joueur reçoit sa balle d'un coéquipier.</b> a. Après un rebond au sol. b. Frappe directe. Le coéquipier se trouve à 1-2 m. c. Comme ci-dessus, mais le joueur effectue 2 frappes successives, en 4-6 secondes. d. La distance et l'angle par rapport au coéquipier est constamment modifiée (assiettes pour déterminer la course). ... Possibilité de réaliser un ou plusieurs ex. ci-dessus sous la forme de concours.</p>	 <p>Les joueurs coordonnent leurs shoots et frappent toujours 2 par deux, simultanément.</p> <p>Les courses sont modifiées (assiettes) et la zone dans laquelle la frappe est réalisée est délimités (ligne ou assiette)</p>	<p>Tir au but → la précision vient avant la force → viser le cadre</p> <p>* corps en équilibre (bras servent de balancier) * position juste (position des épaules) / rythme (foulées courtes) / timing (balle est frappée lorsqu'elle redescend !) * déroulement fluide * distance de la jambe d'appui par rapport au ballon * regard sur le but et sur le ballon * variabilité (proche du jeu) <b>Possibilité de prévoir des exercices correctifs !</b></p>

<b>Jouer 2</b>	Jeu avec 4 appuis Orientation Timing Vision du jeu Plaisir de jouer	On joue à 4 : 4 + gardiens sur 2 goals. Dans les angles, 4 zones sont occupées par des appuis qui peuvent prendre la balle des mains. Les joueurs peuvent marquer, de volée, soit sur une passe d'un coéquipier soit sur passe d'un appui ( Supprimer évent. cette consigne : Les défenseurs ne peuvent pas entrer dans les 2 zones devant les buts avant que la balle ne soit lancée par un appui.).		Susciter l'utilisation des appuis. Encourager la prise de risque. Prendre la balle « comme elle vient » (=sans vouloir se mettre sur son bon pied)
<b>Retour au calme</b>	Jonglage	Jonglage LN depuis le milieu du terrain. Le joueur qui parvient à « déposer » son ballon dans le but sans qu'il ne tombe au sol a terminé l'entraînement !		