

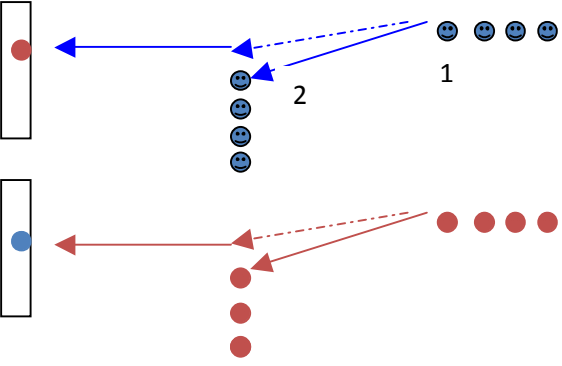
SEANCE D'ENTRAINEMENT

Nombre de joueurs : 18

Matériel :

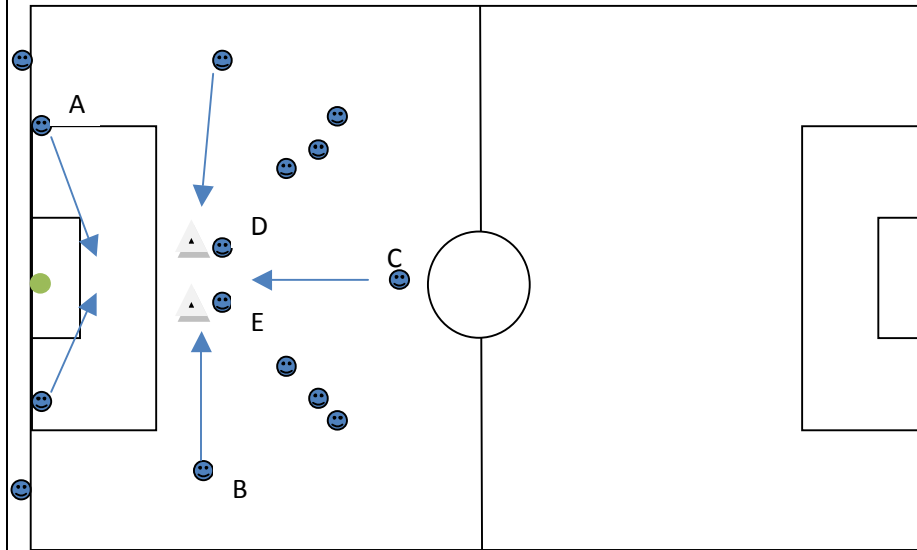
Thème de séance : Entraînement au tir

ECHAUFFEMENT – Durée : 20'

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
 <p>1 donne à 2 et effectue des gammes jusqu'au moment où il récupère le ballon que lui rend 2. 1 donne au sol de l'intérieur du pied au gardien et prend sa place dans la file d'appui. 2 récupère le ballon et va en conduite dans la file d'exécution.</p> <p>Variable : Faire évoluer les gammes et le type de frappe.</p> <p>+ ETIREMENTS</p>	<p>Objectifs :</p> <p>Faire monter la température corporelle. Entrer progressivement dans l'intensité de la séance. Préparer les muscles à un effort et à une sollicitation forte sur les frappes lors de la séance.</p> <p>Critères de réalisation :</p> <p>Etre concentré sur le déroulement de l'exercice. Travailler la prise d'appui lors des gammes athlétiques. Poser son pied d'appui à côté du ballon. Ouvrir son pied pour frapper le ballon de l'intérieur. Avoir les épaules au dessus du ballon. Bien rentrer dans le ballon.</p>	<p>Réguler le fonctionnement pour éviter qu'il y ait des temps d'arrêt. Respect des consignes dans les gammes. Puissance des frappes. Position du corps lors de la frappe.</p>

1^{ère} partie – Durée 25' – 30'

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.



1. A donne le ballon en retrait à D qui a croisé avec E. E suit la frappe.
2. E va chercher le ballon vers B après avoir contourné le plot, contrôle orienté et frappe. D suit.
3. D va jouer un 1-2 avec C qui frappe (avec ou sans contrôle), E suit la frappe.

Evolution 1 : Demander aux joueurs de compter individuellement le nombre de buts.

OBJECTIFS
CRITERES DE REALISATION

Objectifs :

- Où ?: Dans la zone de finition, dans la surface.
- Qui ?: les attaquants, et les milieux à vocation offensive principalement.
- Quand ?: suite à une passe, un contrôle, une conduite.
- Quoi ?: Tir placé, puissant, de l'intérieur du pied, du cou de pied, de l'extérieur du pied.
- Pourquoi ?: Pour terminer une action et marquer le but.
- Comment ?: rechercher la précision et la propreté du geste

Critères de réalisation :

- Position de la jambe par rapport au pied d'appui (corps équilibré au moment de la frappe, utilisation des bras, pied orienté face à la cible à atteindre).
- Bien tendre la pointe du pied.
- La cheville est tenue.
- Utilisation du cou de pied pour une frappe puissante, de l'intérieur du pied pour une frappe placée.
- Epaules au dessus du ballon.
- Traverser le ballon avec tout le corps.

CORRECTIONS A PREVOIR
AIDES

Critères d'efficacité :

Nombre de buts.

Corrections :

- Position du corps, du pied d'appui.
- Choix de la surface de frappe, en fonction de la zone, du ballon.
- Concentration dans la réalisation.
- Placement et déplacement en fonction du ballon qui arrive.
- Remplacement après chaque frappe.
- Course des attaquants et timing par rapport au centreur.

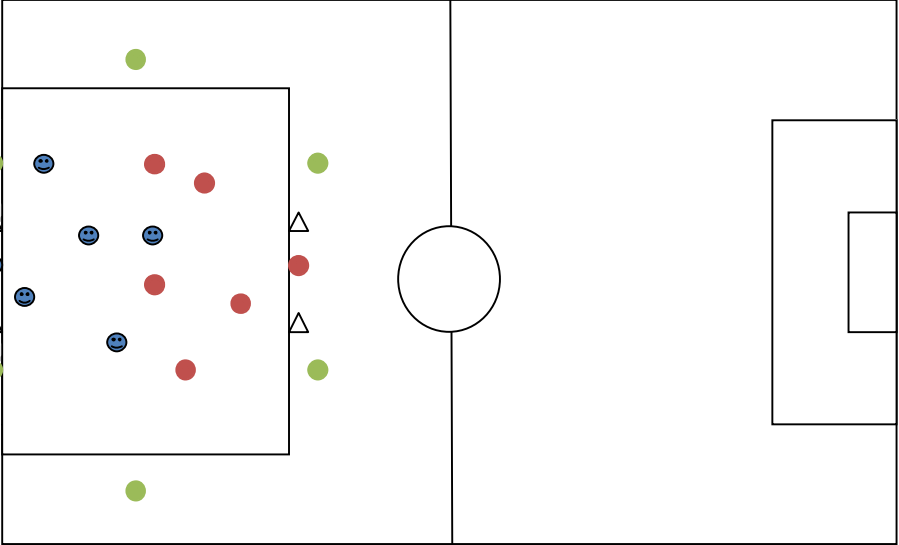
POINTS IMPORTANTS :

- Permettre la répétition du geste.
- 80% des tirs sont effectués dans la surface à haut niveau, donc privilégier les frappes dans la surface.

2^{ème} partie – Durée 25' – 30'

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
<div data-bbox="123 316 1019 861" data-label="Diagram"> </div> <p data-bbox="123 941 1064 1181"> A : 2 sources, 3 contre 2 dans 3 zones du terrain (droite, gauche, axe). Les défenseurs doivent renvoyer sur un des deux joueur cible. </p> <p data-bbox="123 1061 1064 1181"> B : Evolution de la situation 1 sauf que la source est au centre. On se retrouve dans une situation de 5 contre 2. Intégrer progressivement le crédit temps, le crédit ballon et ajouter des défenseurs si le taux de réussite est satisfaisant. </p>	<p data-bbox="1086 295 1601 319">Objectifs :</p> <ul data-bbox="1086 351 1601 646" style="list-style-type: none"> ➤ <u>Où ?</u>: Dans la zone de finition, dans la surface. ➤ <u>Qui ?</u>: les attaquants, les milieux à vocation offensive. ➤ <u>Quand ?</u>: suite à une passe, un contrôle, une conduite. ➤ <u>Quoi ?</u>: Tir placé, puissant, de l'intérieur du pied, du cou de pied, de l'extérieur du pied. ➤ <u>Pourquoi ?</u>: Pour terminer une action et marquer le but. ➤ <u>Comment ?</u>: organisation en 4-4-2 <p data-bbox="1086 678 1601 702">Critères de réalisation :</p> <ul data-bbox="1086 734 1601 1117" style="list-style-type: none"> ➤ Position de la jambe par rapport au pied d'appui (corps équilibré au moment de la frappe, utilisation des bras, pied orienté face à la cible à atteindre). ➤ Bien tendre la pointe du pied. ➤ La cheville est tenue. ➤ Utilisation du cou de pied pour une frappe puissante, de l'intérieur du pied pour une frappe placée. ➤ Epaules au dessus du ballon. ➤ Rentrer dans le ballon avec tout le corps. ➤ Croiser les courses pour les attaquants. ➤ Couper la trajectoire du ballon. 	<p data-bbox="1635 295 2139 438"> Déplacements des attaquants (temporiser la course, couper la trajectoire). Utilisation de la bonne surface de frappe. Orientation des appuis, position du corps. Choix de la frappe. </p> <p data-bbox="1635 502 2139 558"> Demander aux joueurs de trouver rapidement les attaquants. </p> <p data-bbox="1635 590 2139 614"><u>Critères d'efficacité :</u></p> <ul data-bbox="1680 646 2139 734" style="list-style-type: none"> • Crédit temps : 7' pour tirer • Crédit ballons : 5 ballons et on compte le nombre de réussites. <p data-bbox="1635 805 2139 829">POINTS IMPORTANTS :</p> <ul data-bbox="1680 845 2139 1117" style="list-style-type: none"> • Laisser de l'espace dans le dos des défenseurs. • Demander des comportements de match (fixer le défenseur, passes dans les intervalles, écarter les deux attaquants axiaux). • Commencer avec moins de défenseurs et en ajouter au fur et à mesure. • Ne pas intégrer le crédit temps trop vite.

3^{ème} partie – Durée 20'

SCHEMAS – ORGANISATION - DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	OBJECTIFS CRITERES DE REALISATION	CORRECTIONS A PREVOIR AIDES
 <p>Matches 6 contre 6 sur un terrain de 40m x 40m. La troisième équipe se place en appui pour les deux autres équipes. Jeu en 3 touches de balles, demander aux appuis de jouer en deux touches maximum.</p> <p>Matches de 4'.</p>	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Où ?</u>: Dans la zone de finition, dans la surface. ➤ <u>Qui ?</u>: les attaquants, les milieux à vocation offensive. ➤ <u>Quand ?</u>: suite à une passe, un contrôle, une conduite. ➤ <u>Quoi ?</u>: Tir placé, puissant, de l'intérieur du pied, du cou de pied, de l'extérieur du pied. ➤ <u>Pourquoi ?</u>: Pour terminer une action et marquer le but. ➤ <u>Comment ?</u>: organisation en 4-4-2 <p>Critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Position de la jambe par rapport au pied d'appui (corps équilibré au moment de la frappe, utilisation des bras, pied orienté face à la cible à atteindre). ➤ Bien tendre la pointe du pied. ➤ La cheville est tenue. ➤ Utilisation du cou de pied pour une frappe puissante, de l'intérieur du pied pour une frappe placée. ➤ Epauler au dessus du ballon. ➤ Rentrer dans le ballon avec tout le corps. ➤ Croiser les courses pour les attaquants. ➤ Couper la trajectoire du ballon. 	<p>Privilégier des situations adaptées pour frapper. Demander aux joueurs d'être en mouvement. Ne pas négliger la construction pour permettre de mettre les attaquants en position favorable à la frappe. Concentration des appuis. Utilisation trop systématique des appuis.</p>