



Séance de reprise

PRÉSENTATION

Voici une séance à dominante à la fois technique (travail de la passe) et physique (puissance aérobie), destinée aux catégories U17-U19-Seniors. Il s'agit ici de débiter la préparation estivale dans les meilleures conditions et de manière ludique, puisque vos joueurs sont amenés à toucher le ballon dans chacun des exercices proposés.

Par **Christian BROCHE**

Éducateur au FC Haute-Tarentaise (74), Titulaire du Brevet d'Etat.



ECHAUFFEMENT : CIRCUIT TECHNIQUE

15 minutes

Organisation. 1 ballon par joueur. Circuit technique sur demi-terrain. Alternance de travail en continu pendant 4 minutes et de jonglage sur place pendant 1 minute (soit 3 séquences). Le circuit s'effectue dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Répartir les joueurs sur le circuit pour éviter les files d'attente (doubler le circuit, sur tout le terrain, en fonction du nombre de joueurs).

Objectifs : travail aérobie, se réhabituer aux gammes techniques (conduite de balle, le jonglage).

Règles.

1 - Slalom de l'intérieur du pied.
2 - Jonglage en mouvement.

3 - Premier cerceau à contourner avec le pied faible, le second avec le pied fort (intérieur du pied).

4 - Passage de haies, à pieds joints, en faisant passer le ballon sous la haie.

5 - Une-deux avec la planche (ou banc couché ou éducateur).

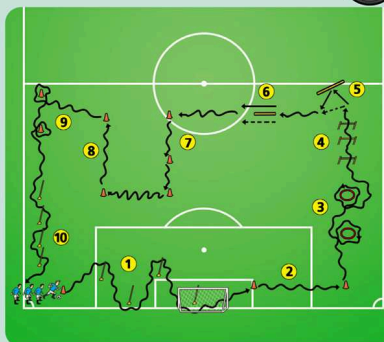
6 - Grand pont sur un jalon posé au sol.

7 - Conduite de la semelle (droite puis gauche, puis en arrière).

8 - Jonglage en mouvement de la tête entre les 2 plots.

9 - Contourner les plots de l'extérieur du pied (pied droit puis pied gauche).

10 - Slalom plus serré. Le joueur conduit librement le ballon.



SITUATION 1 : CONTROLES ET PASSES EN MOUVEMENT

20 minutes

Organisation. Composez 3 équipes de 6, 7 ou 8 joueurs. L'aire de jeu, dont la taille dépend du nombre de joueurs à disposition, est divisée en 9 carrés. 1 ballon par équipe.

Règles.

1) Passes libres (2').

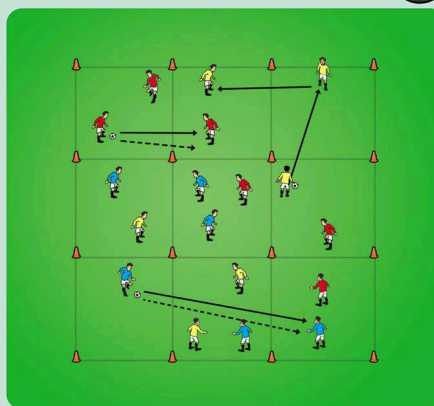
2) La passe doit changer de carré, le passeur aussi (3').

3) La passe change de carré et le receveur cherche un 3ème joueur en 1 touche (5').

4) La passe doit sauter un carré. Le passeur change de carré (5').

5) La passe saute un carré et le receveur cherche un 3ème joueur en 1 touche (5').

Critères de réalisation. Application dans les prises de balles. Les joueurs doivent montrer de la détermination dans les passes et jouer le plus simplement possible.



SITUATION 2 : TRAVAIL DE LA PASSE COURTE, METHODE GLOBALE

20 minutes

Organisation. Plusieurs ateliers suivant le nombre de joueurs dont vous disposez. Chacun de ces ateliers se compose d'un terrain de 8mx15m et de 2 joueurs cibles. 2 contre 1 dans chaque zone. Les joueurs sont fixes dans leur zone.

Règles.

1 pt par aller retour d'une cible à l'autre sans interception. Les cibles ont 1 touche.

• 1 point si le défenseur récupère le ballon et le stoppe en dehors de l'aire de jeu.

• 2 points si échanges entre les défenseurs.

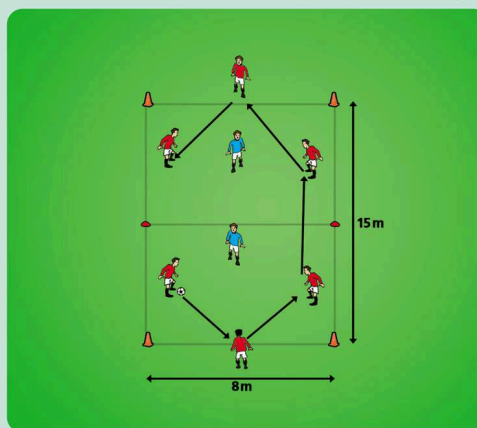
Changer de paire de défenseurs toutes les 2 minutes. Chaque paire passera deux fois défenseurs (2 tours, soit 16 minutes de travail). A la fin, le binôme à qui il reste le plus de points a gagné.

Variantes.

• Imposer de passer le ballon pied faible.

• Limiter le nombre de touches.

Critères de réalisation. Faire en sorte que les passes soient claquées. Communication entre les défenseurs.



SITUATION 3 : TOURNOI SUR TERRAIN REDUIT

Organisation. 3 équipes de 6 joueurs (la taille du terrain varie selon le nombre de joueurs).

Règles. Tournoi (les 3 équipes s'affrontent). Jeu libre, matches de 8 minutes, hors jeu à la ligne médiane. L'équipe qui est sur la touche travaille le renforcement de la sangle abdominale (abdos, gainage, pompes).

Variantes.

• Deux touches de balle dans sa zone défensive.

