

FICHE D'ENTRAINEMENT A OBJECTIFS MULTIPLES

poussins-benjamins
à adapter

N°01

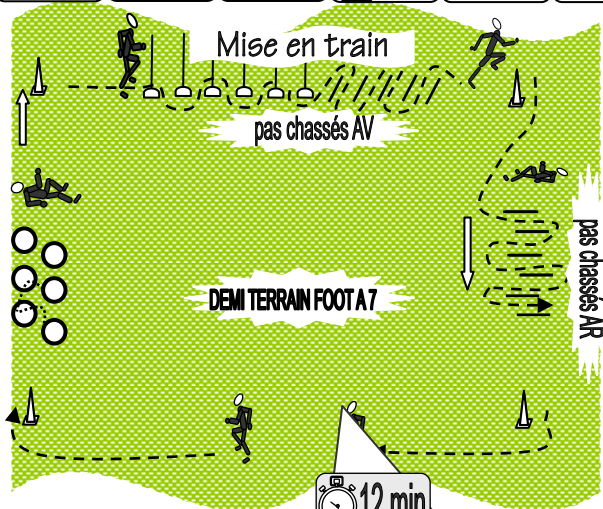
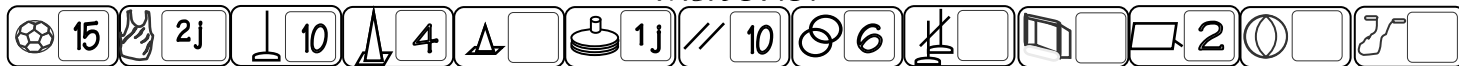
90 min

OBJECTIFS TECHNIQUES
LA CONDUITE DE BALLE
LA PASSE
LES CONTROLES ET AMORTIS
LA FRAPPE
LE JEU DE TETE
LA JONGLERIE
LE DRIBBLE ET LES DUELS
LA CHARGE ET LES TACLES

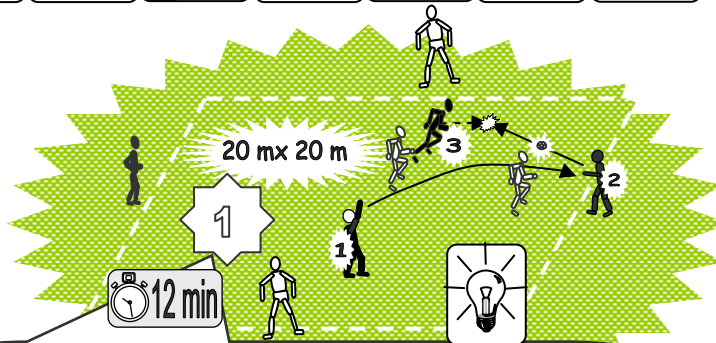
OBJECTIFS PHYSIQUES
L'ENDURANCE- L'aérobie
LA VITESSE-l'anaerobie alactique
LA RESISTANCE-l'anaerobie lactique
LA MOTRICITE
PLIOMETRIE - FORCE EXPLOSIVE

OBJECTIFS TACTIQUES
LA CONSERVATION DE LA BALLE
LE MARQUAGE ET DEMARQUAGE
LA VISION DU JEU
LA CONCLUSION DE L'ACTION
LATERALISATION DU JEU
STRATEGIE SUR BALLE ARRETEE
PRESSING - FORECHECKING

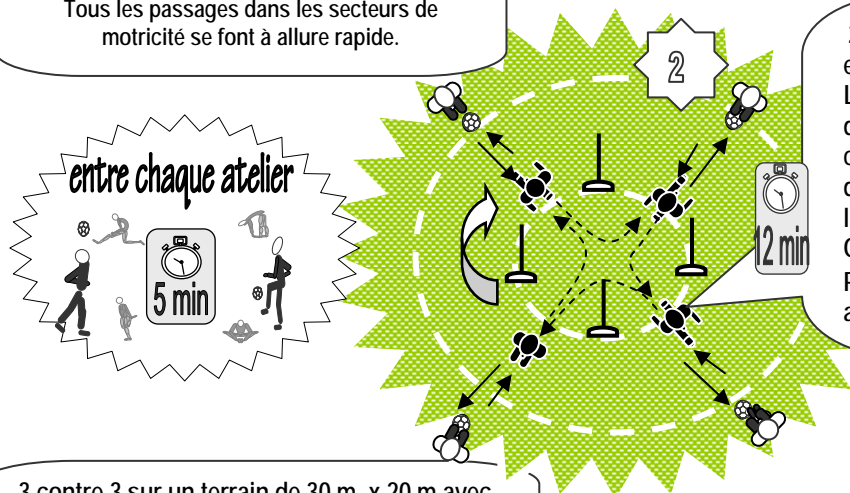
Matériel



Endurance + motricité
Travail : de L'INTERMITTENT
Tous les passages dans les secteurs de motricité se font à allure rapide.



Aire de jeu : carré de 20 m de côté
On joue à la main, avec 2 groupes de 4 joueurs chacun.
2 contre 2 avec 2 appuis par équipe, positionnés sur les cotés opposés. On marque un point à chaque fois que l'on réussit une combinaison un-deux-trois Changement de rôle avec les appuis toutes les 2 min. On n'attaque pas les appuis.
Variante : on joue au pied.



2 groupes de 4 joueurs échangent des balles entre 4 portes.
Le groupe situé à l'intérieur du cercle se déplace dans le sens des aiguilles d'une montre et va chercher le un-deux avec les appuis, au travers des portes. On passe à la porte suivante après l'échange. Changement de rôle toutes les min.
On travaille toutes les surfaces de contact. Pour la tête, les contrôles et les amortis, les appuis lancent les ballons à la main.

Sur un terrain de foot à 7 ou à 9.
On joue 10 min à 3 touches de balle et on termine par 10 min de jeu libre.

3 contre 3 sur un terrain de 30 m x 20 m avec planches de renvoi.
Les touches se font au pied.

