

FICHE D'ENTRAINEMENT A OBJECTIFS MULTIPLES

poussins-benjamins
à adapter

N°01

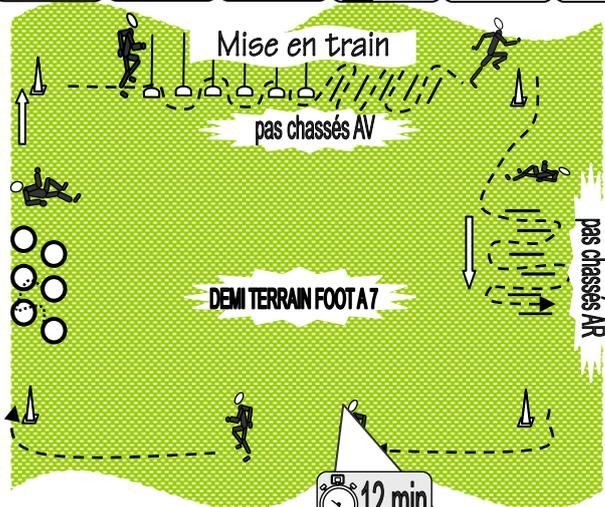
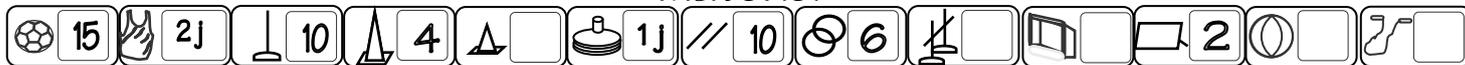
90 min

| 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 |

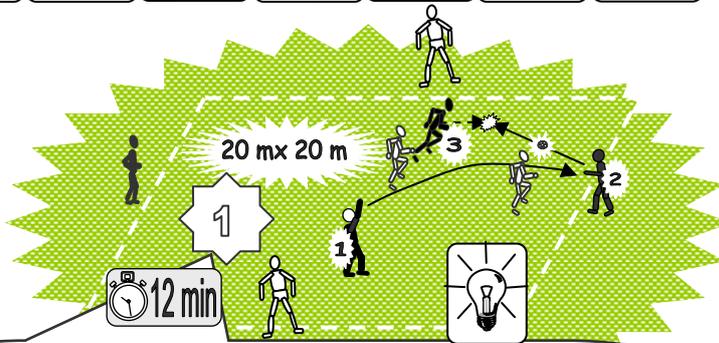
| OBJECTIFS PHYSIQUES | |
|---------------------|------------------------------------|
| ☛ | L'ENDURANCE- L'aérobie |
| ☛ | LA VITESSE-l'anaerobie alactique |
| ☛ | LA RESISTANCE-l'anaerobie lactique |
| ☛ | LA MOTRICITE |
| ☛ | PLIOMETRIE - FORCE EXPLOSIVE |

| 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



12 min



12 min

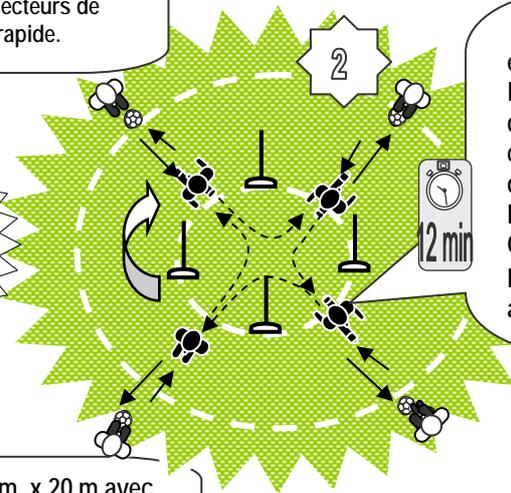
Aire de jeu : carré de 20 m de côté
On joue à la main, avec 2 groupes de 4 joueurs chacun.
2 contre 2 avec 2 appuis par équipe, positionnés sur les cotés opposés. On marque un point à chaque fois que l'on réussit une combinaison un-deux-trois Changement de rôle avec les appuis toutes les 2 min. On n'attaque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

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



entre chaque atelier

5 min



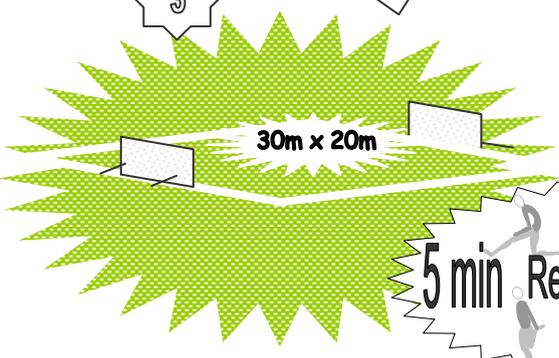
12 min

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.

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

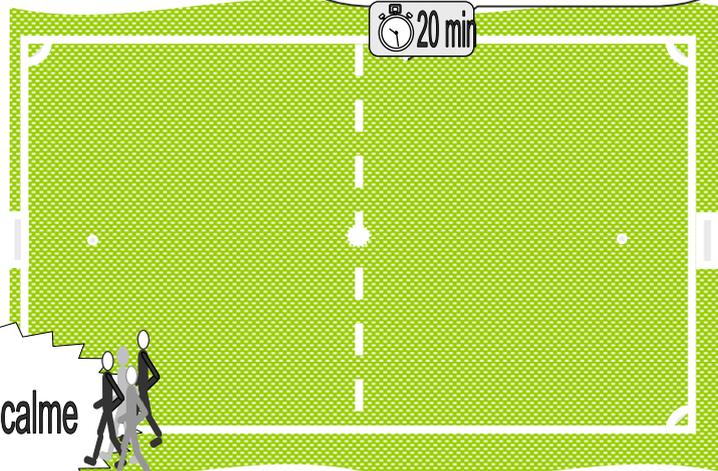
3

12 min



30m x 20m

5 min Retour au calme



20 min

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.