

# Poussins

**PERIODE 3** : Maîtrise technique individuelle. Rapport joueur / ballon / adversaire(s) / partenaire(s).

Séance n°16

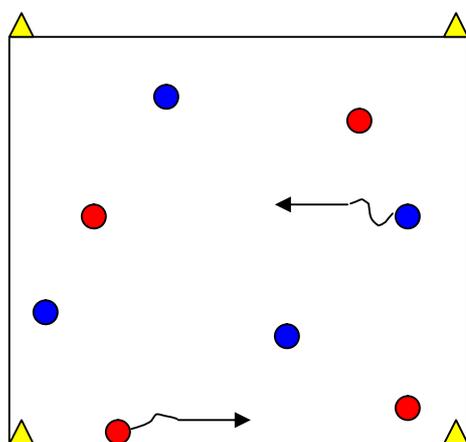
Thème : Conduite

## 1 – ECHAUFFEMENT

### Descriptif de l'exercice

Dans une surface délimitée. Un ballon par joueur. Ballon au pied.

### **Echauffement et Exercice 1.**



### Déroulement de l'exercice

#### **Exercice 1 :**

**Les joueurs sont en conduite de balle pied droit ( 5 minutes ) .**

Au signal de l'entraîneur :

- Le joueur conduit librement ( 1 minutes 30 - 1'30 )
- Le joueur conduit semelle pied droit ( 1'30 )
- Le joueur conduit intérieur pied droit ( 1'30 )
- Le joueur conduit extérieur pied droit ( 1'30 )
- Le joueur conduit coup de pied droit ( 1'30 )

**Les joueurs sont en conduite de balle pied gauche ( 5 minutes ) .**

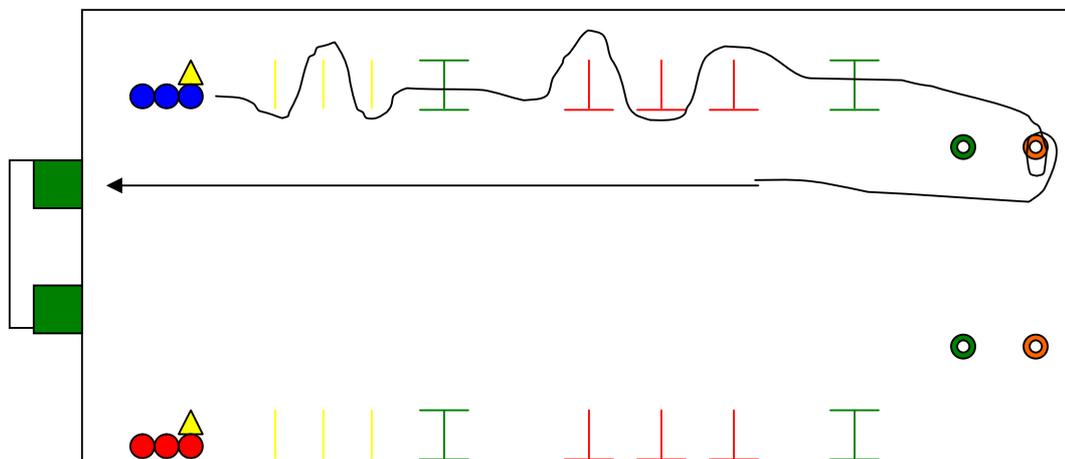
- Le joueur conduit semelle pied gauche ( 1'30 )
- Le joueur conduit intérieur pied gauche ( 1'30 )
- Le joueur conduit extérieur pied gauche ( 1'30 )
- Le joueur conduit coup de pied gauche ( 1'30 )
- Le joueur conduit librement en réutilisant toutes les surfaces qu'il vient de voir ( 1 minutes 30 - 1'30 )

## Exercice 2 : exercice de coordination. ( 10 minutes )

### Parcours technique

#### Descriptif de l'exercice

#### **Exercice 2 : exercice de coordination.**



#### Déroulement de l'exercice

Un ballon par joueur. 2 équipes. Une équipe à droite et une équipe à gauche. Challenge entre les 2 équipes.

#### *Avec ballon à la main*

Le premier joueur de chaque équipe slalome entre 4 plots alignés, contourne en petits pas le cerceau rouge puis le cerceau bleu, fait le tour complet du constri-foot passe le ballon par-dessus la haie et passe dessous puis slalome entre 5 plots en quinconce et revient se mettre dans sa colonne. Les joueurs suivants font de même. Quelle équipe passera tous ses joueurs la première ?

Puis changer de côté.

#### *Avec ballon au pied*

Idem à la situation ci-dessus mais le joueur tire à la fin du slalome dans un petit but défendu par le gardien de l'équipe adverse, puis récupère son ballon après le tir et va se mettre dans sa colonne.

Quelle équipe aura marqué le plus de buts après le passage de tous ses joueurs ?

Puis changer de côté.

Vainqueur l'équipe qui aura marqué le plus de buts au total.

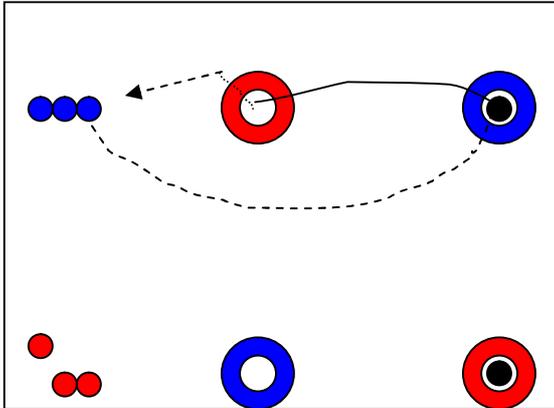
## 2- JEU TECHNIQUE

### *Exercice sans but*

#### Descriptif de l'exercice

#### **Jeu technique : exercice sans but.**

Remplir le panier.



#### Déroulement de l'exercice

Le premier joueur va chercher un ballon dans le cerceau « magasin » ( cerceau placé à 10 mètres plus loin ) et revient remplir son cerceau « panier à provisions » après avoir slalomer entre 4 plots alignés. Il tape dans la main de son partenaire suivant qui à son tour fait de même.

Mettre plus de ballons que de joueurs (exemple : 5 joueurs pour 10 ballons à ramener dans le panier a provisions).

Deux ou plusieurs équipes s'affrontent dans ce jeu.

Quelle équipe aura rempli son panier la première ?

Un point par partie gagnée. Faire plusieurs manches.

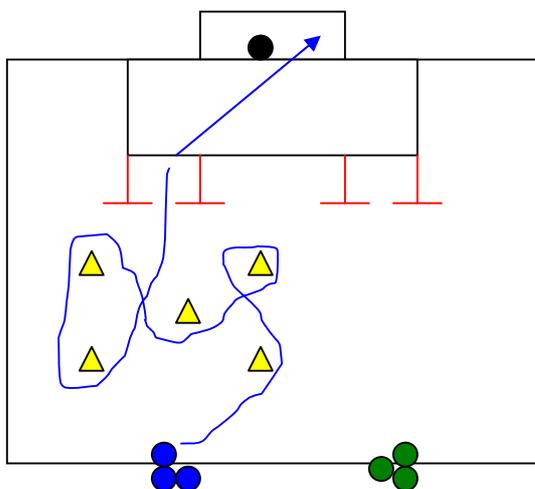
Avec ballon à la main : Découverte de l'exercice ( 4 minutes ).

Avec ballon au pied : Travail technique de conduite de balle ( 6 minutes ).

## **Exercice avec but**

### Descriptif de l'exercice

#### **Jeu technique jeu avec but.**



### Déroulement de l'exercice

Le joueur part en conduite de balle en slalomant entre 5 plots disposés en quinconce puis passe dans une porte ( matérialisée par des contri-foot ) et tire avant la ligne.

Remarques : Faire plusieurs colonnes de joueurs à des angles différents ( 2, 3 ou 4 angles en fonction du nombre de joueurs ).

## **3- JEU RÉDUIT**

### **2 buts à attaquer 2 buts à défendre.**

#### Déroulement de l'exercice

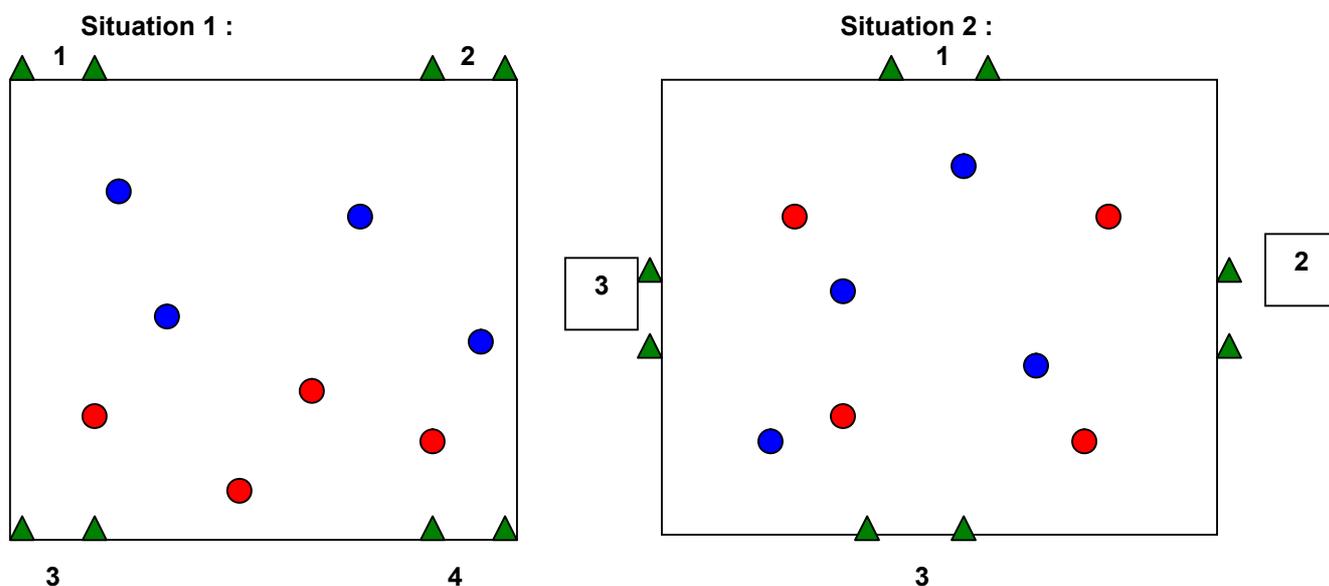
Deux équipes de 3 à 4 joueurs s'affrontent sur un petit terrain où il y a 2 buts à attaquer 2 buts à défendre.

Les 2 buts de chaque équipe sont placés en diagonales dans les angles.

Pour marquer il faut passer en conduite de balle dans un des 2 buts et maîtriser le ballon.

Inverser les but à attaquer et à défendre.

## Descriptif de l'exercice



### 4- MATCH À THÈME

**Passer en conduite de balle par une des 2 portes pour pouvoir marquer. (Passer par les côtés).**

#### Déroulement de l'exercice

Pour marquer il faut rentrer dans la zone en but en passant en conduite de balle par une des 2 portes.

Aucun joueur ne peut se trouver dans cette zone sauf celui qui à réussi à y rentrer en conduite . Celui -ci se retrouve alors en 1 contre 1 face au gardien pour marquer.

S'il échoue (tire à côté ou ballon récupéré par le gardien) le ballon revient au gardien qui remet le ballon en jeu à la main.

Descriptif de l'exercice

**Match à thème.**

