

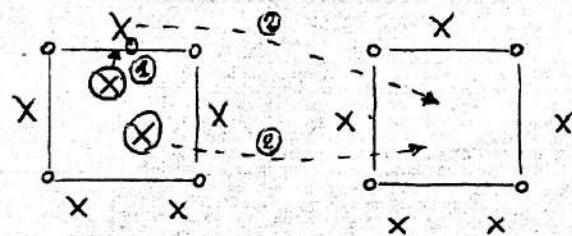
Catégories : U10 à U17

Objectif : Favoriser la cohésion de groupe dès le premier entraînement.

Coachs : Hassen et Romain

Exercices: 3

- 1: Interception
- 2: Changement.



LE TORO MULTIPLE (Adaptable si + de joueurs – 10 joueurs mini, 19 maxi)

Deux toros sont mis en place (5 joueurs sur les côtés dans les deux carrés, 2 au milieu dans un seul – Si peu de joueurs, 4 sur les côtés, 1 au milieu).

Les joueurs au milieu doivent prendre la balle dans leur carré pendant que les autres joueurs font des passes dans l'autre espace.

Lors de la perte de balle, le joueur en faute doit réagir vite pour changer de carré avec le 2^e joueur au milieu et aller presser pour récupérer.

Points de coaching:

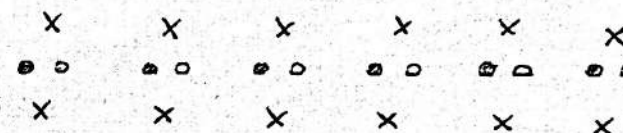
Réactivité : Pour changer de carré rapidement lors de la perte de balle.

Communication : Pour se coordonner lors du pressing/perte de balle.

Intensité : Monter en cadence progressivement.

Temps de jeu/Variation:

2 min pour découvrir l'exercice.
Ensuite, 2 fois 5 minutes d'activité.



ATTRAPE-LE SI TU PEUX (Nombre de joueurs pair de préférence)

Les joueurs sont positionnés par binôme, face à face en position « pompes ». Entre eux, se trouve 2 coupelles de couleur différente (et 2 par binôme).

Lorsque le jeu débute, l'entraîneur énonce plusieurs parties du corps à intervalles réguliers, le joueur doit toucher de la main cette partie, tout en maintenant sa position. Au bout d'un moment, l'éducateur annonce une des deux couleurs de coupelle et chaque joueur doit être le plus rapide pour l'attraper.

Points de coaching:

Concentration : Les joueurs doivent être attentifs au coach durant l'exercice.

Réactivité : Les mouvements doivent être rapides et précis.

Temps de jeu/Variation:

6 tours de 30 secondes chacun (Lors de chaque tour, un des deux joueurs de chaque binôme se déplace sur la gauche pour affronter un autre partenaire).

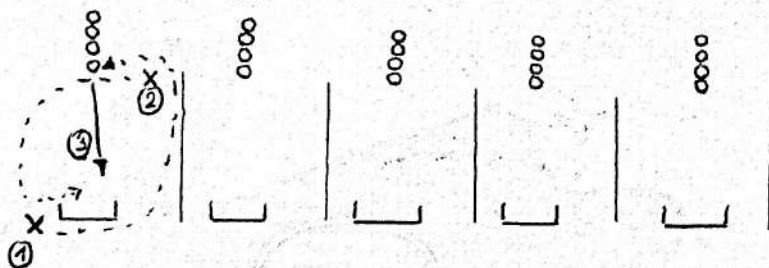
Catégories : U10 à U17

Objectif : Favoriser la cohésion de groupe dès le premier entraînement.

Coachs : Hassen et Romain

Exercices: 3

- ① Départ 1er joueur.
- ② Départ 2e joueur.
- ③ Frappe au but.



LE BUT FOU

Plusieurs mini-terrains sont installés les uns à côté des autres. 2 joueurs par terrain et 4 ballons. Un but par terrain (si pas de mini-but, privilégiez des cônes).

Un des 2 joueurs commence derrière la cage et le 2^e de l'autre côté. Au départ, le but est de tourner autour du terrain, et lorsqu'un joueur arrive du côté des ballons, il doit marquer en 1 touche et son adversaire doit protéger le but. Ensuite les deux joueurs doivent continuer à tourner, jusqu'à ce que les 4 ballons soient tirés.

Points de coaching :

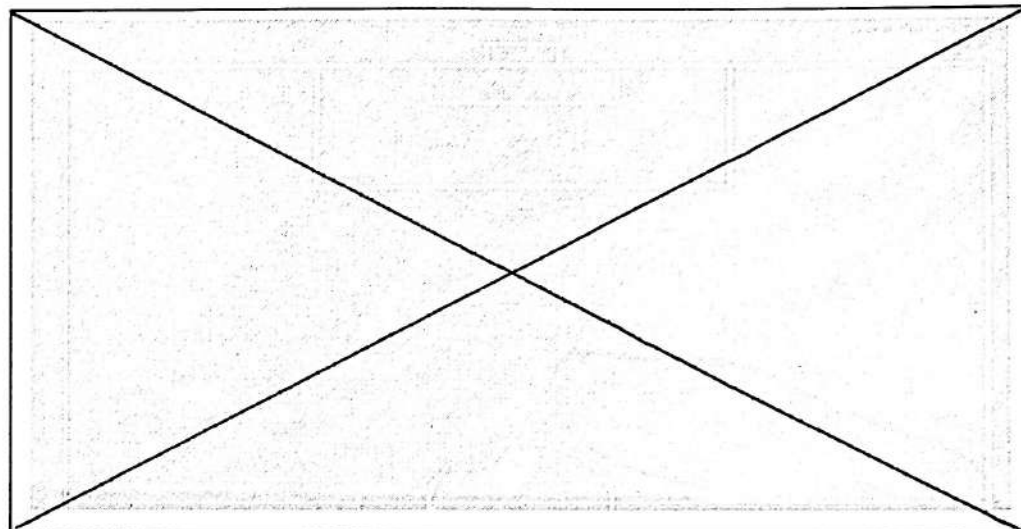
Vitesse : Chaque joueur doit être plus rapide que l'autre pour espérer marquer.

Lucidité : Les joueurs doivent rester lucide dans l'effort pour marquer.

Intensité : Les tours sont courts, donc l'intensité doit être haute.

Temps de jeu/Variation:

2 min pour découvrir l'exercice. Ensuite 6 tours de 30 secondes chacun (Lors de chaque tour, un des deux joueurs de chaque binôme se déplace sur la gauche pour affronter un autre partenaire).



MATCH DE FIN D'ENTRAINEMENT

Lors d'un entraînement de reprise, il est important de prendre le temps d'observer ses joueurs lors d'un jeu de fin. Pour maximiser la notion de plaisir, et les interactions entre les joueurs il est vraiment important de laisser le jeu libre, sans limite de touches de balles par exemple.

Points de coaching :

Pas de point de coaching en particulier car le jeu est LIBRE. Néanmoins, nous pouvons insister sur la notion d'envie et d'engagement pour rythmer ce match de fin.

Temps de jeu/Variation:

2 fois 20 minutes, soit 40 minutes.