

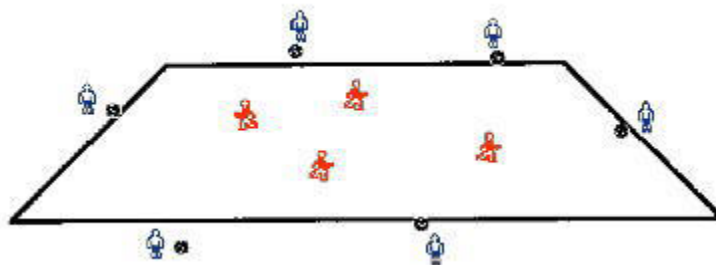


Les Satellites 2003

Direction technique

La passe – Envoi et réception

Échauffement en passes: 10 minutes, intensité modérée.



Les joueurs à l'intérieur du carré n'ont pas de ballon; les joueurs à l'extérieur ont un ballon. Les joueurs intérieurs se déplacent librement, reçoivent le ballon du joueur extérieur et le retournent le plus rapidement et précisément possible. Changez les positions après quelques minutes.

Progression

- *Retourner le ballon après une touche, ensuite 2 touches*
- *Recevoir le ballon avec l'extérieur du pied, l'intérieur, le pied gauche seulement, etc.*
- *Recevoir les ballons aériens*
- *Recevoir, exécuter quelques feintes, dribbles, retourner le ballon*
- *Recevoir, tourner et trouver une nouvelle cible*

Important

- *Faire un contact de ballon de qualité*
- *Recevoir "de côté", afin d'éloigner le couvreur*
- *Trouver l'espace libre rapidement*
- *Premier sur le ballon, anticiper sa trajectoire*
- *Feinter le changement de direction afin de confondre le couvreur*
- *Contact visuel (communication) avec le passeur*
- *Variations de rythme et de direction*
- *Tourner avec le ballon pour rediriger la passe à un autre joueur.*
- *Ne pas se placer face-à-face avec le serveur: se placer en angle, pour faciliter le changement de direction et augmenter son champ de vision.*

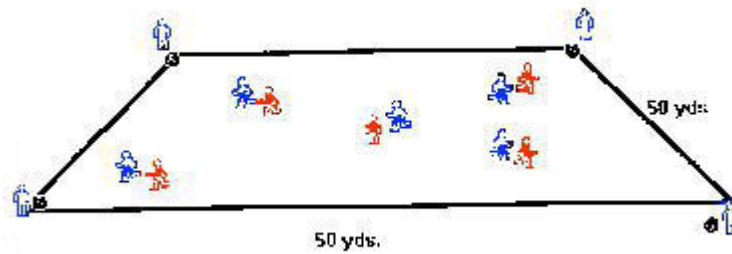
Mini-Jeu – Les passes du coin

Durée: 20 – 25 minutes

Intensité: de modérée à haute

Espace limité moyen, selon le nombre de joueurs

4 joueurs de coin, 2 groupes de joueurs de 4 joueurs ou plus chacun.



Les joueurs extérieurs ont un ballon. Les joueurs intérieurs sont en paires, un attaquant et un défenseur par paire. L'attaquant doit se libérer de son couvreur, recevoir le ballon de n'importe lequel des joueurs de support et le retourner sans perdre possession.

Important

- *Changements de rythme et de direction*
- *Attirer le défenseur loin du joueur qui vous destine la passe afin de vous créer de l'espace*
- *Recevoir de côté afin de créer de l'espace*
- *Faites une rotation des joueurs, afin que tous jouent les 3 rôles de ce jeu*

Variations au choix de l'entraîneur

- *L'attaquant exécute 5 "push-ups" pour chaque balle perdue, à la fin de la séquence (pas une punition, plutôt une façon d'inclure cet élément dans la pratique)*
- *L'attaquant doit faire 2 ou 3 touches de balle avant de la remettre au passeur*
- *L'attaquant doit retourner le ballon à un passeur différent*

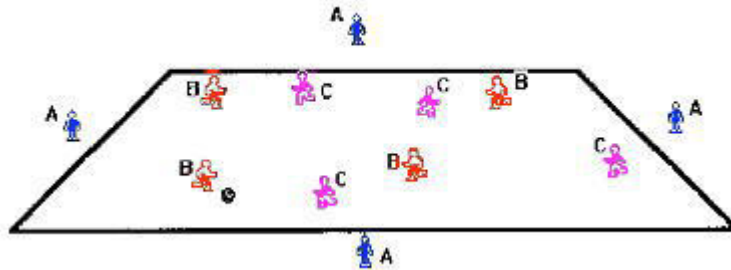
MINI-MATCH- Jeu de possession

Durée: 30 minutes

Intensité: Élevée

Espace: Délimité, rectangulaire si possible

Joueurs: 4 en support, 2 groupes de 4 dans l'espace.



Les joueurs intérieurs doivent conserver la balle en exécutant le plus grand nombre de passes consécutives. Les joueurs en support reçoivent la balle et la remettent à l'équipe qui la lui a remise. Les joueurs en support sont toujours dans l'équipe qui possède le ballon. Pour chaque 10 passes consécutives réussies, on accorde un point. Après un temps prédéterminé, on fait une rotation des équipes. L'équipe qui a gagné la séquence décide si elle ira en support ou si elle demeure à l'intérieur.

Important

- *Encouragez un bon rythme et la précision des passes*
- *Le rythme doit être suffisamment rapide pour empêcher le défenseur d'intercepter la balle, et confortable pour les receveurs pour bien le contrôler*
- *Précision: le ballon doit être passé au pied du receveur*
- *Les joueurs doivent faire les bons choix lorsqu'ils utilisent les joueurs en support pour conserver le ballon.*

Variations au choix de l'entraîneur

- *Les joueurs de support ne doivent faire qu'une touche de balle*
- *Les joueurs d'intérieur doivent exécuter 1, 2 ou 3 touches de balle, selon leur niveau d'habileté.*
- *Ajoutez un point pour chaque "passe-et-va" réussi avec un joueur en support*

Mini-match – Le pain et le beurre



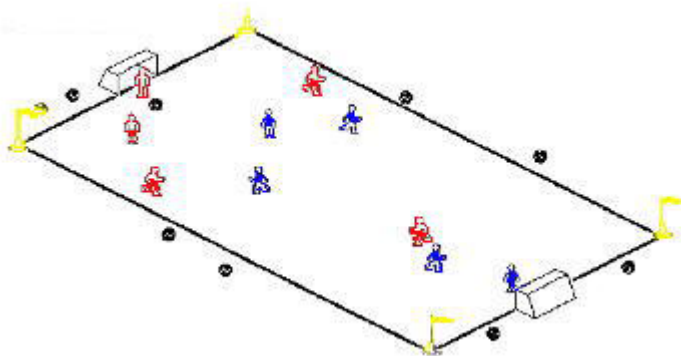
3 équipes de 4 joueurs et 2 gardiens. L'équipe A attaque le gardien Y. Lorsqu'il y a un but, l'équipe A attaque rapidement le gardien X. A ce moment, l'équipe B remplace l'équipe C, les joueurs de support placés aux lignes de buts. Ces joueurs de support jouent pour les 2 équipes sur le terrain, et se déplacent le long de la ligne de but. Les joueurs de soutien n'ont droit qu'à une touche de balle.

Important

- Après avoir compté un but, les attaquants tentent de jouer rapidement, avant que les joueurs adverses ne puissent avoir le temps de s'organiser.
- Encouragez l'utilisation des joueurs en support.
- Développez les principes d'attaque et de défense durant ce jeu.

Mini-match

Cette simulation de match permet à l'entraîneur de vérifier si les joueurs mettent en application les éléments pratiqués durant la session d'entraînement. Durant ce match, l'entraîneur peut arrêter le jeu et souligner la bonne exécution ou corriger certaines erreurs, toujours cependant en se limitant au thème de la



pratique, par exemple, les passes. L'entraîneur verra, par exemple, à corriger les erreurs techniques des joueurs (position du corps, utilisation de la bonne technique, etc). il verra aussi à corriger les

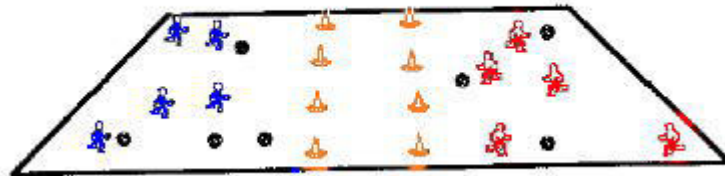
erreurs tactiques, le positionnement des joueurs, l'utilisation judicieuse des jeux (passe-et-va, déplacements, communication, etc), et à souligner les bons choix, selon ses observations du moment.

Retour au repos

Durée: 5 à 10 minutes

Intensité: faible

Créez une zone libre de 10 mètres au milieu du terrain. Répartissez les joueurs en 2 groupes égaux, chaque groupe occupant une extrémité du terrain. Un ballon par paire de joueur. Au signal, chaque groupe tente de libérer sa zone de tous les ballons en l'envoyant dans la zone adverse. Limitez ce jeu à quelques minutes seulement.



Variations

- *Deux touches obligatoires*
- *N'utiliser que l'intérieur du pied*
- *Ne faire le tir qu'avec le cou-du-pied*
- *Feinte obligatoire avant de tirer*
- *Agrandir la zone neutre*
- *Utilisez plus, ou moins de balles.*

