

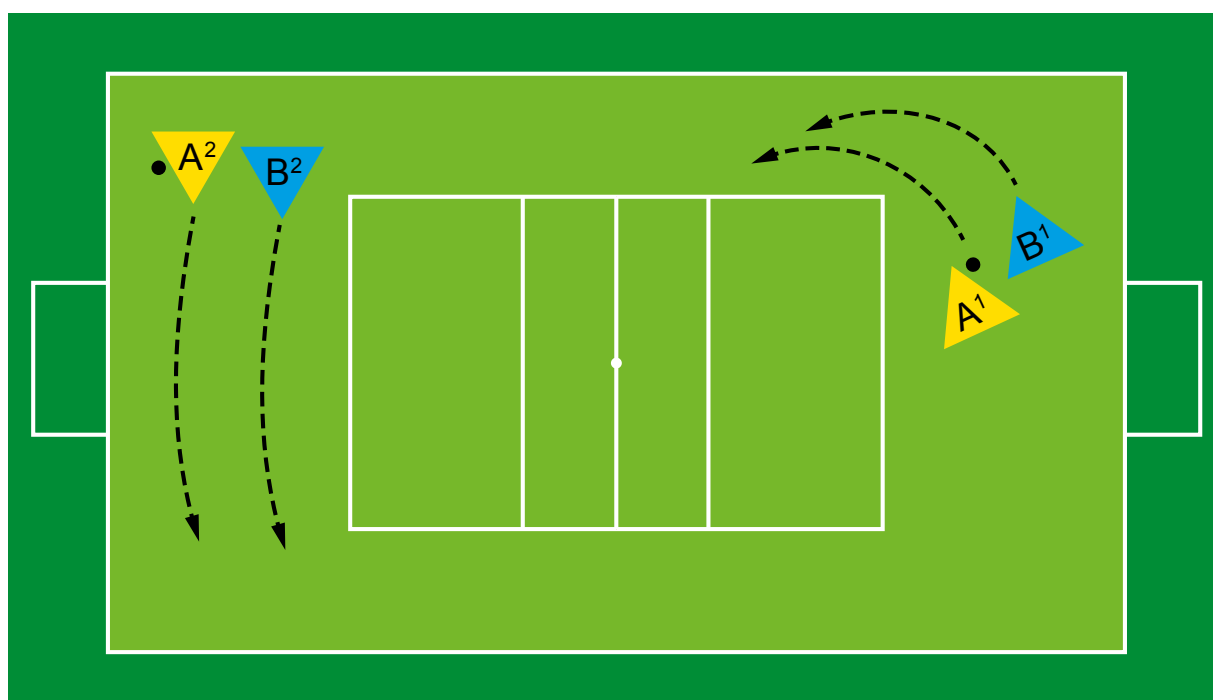
FOOTBALL – PASSES

Leçon 2

Echauffement

10'

ECHAUFFEMENT AVEC ET SANS BALLON



Mise en place

- Former des équipes de 2
- Chaque équipe reçoit un ballon

Exécution

01 Pendant que le possesseur du ballon dirige le ballon autour du terrain de volleyball, son/ sa co-équipier/ère fait du jogging à côté. Le joueur sans ballon fait des exercices de mobilisation ou de cours (lever les genoux, s'asseoir de côté, sautiller de côté, faire des cercles avec les bras, etc.). Après un tour, changer de ballon et de tâche. Lors des deux derniers tours, les deux joueurs se font des passes.

02 A la fin de la course, les deux joueurs se disposent sur les lignes de jeu du terrain de volley, face à face, et se font des passes plates et précises.

Coaching

- Diriger le ballon de manière étroite
- Toujours garder le contrôle sur le ballon

Matériel

- 1 ballon par équipe

FOOTBALL – PASSES

Leçon 2

Echauffement

5'

FORCE

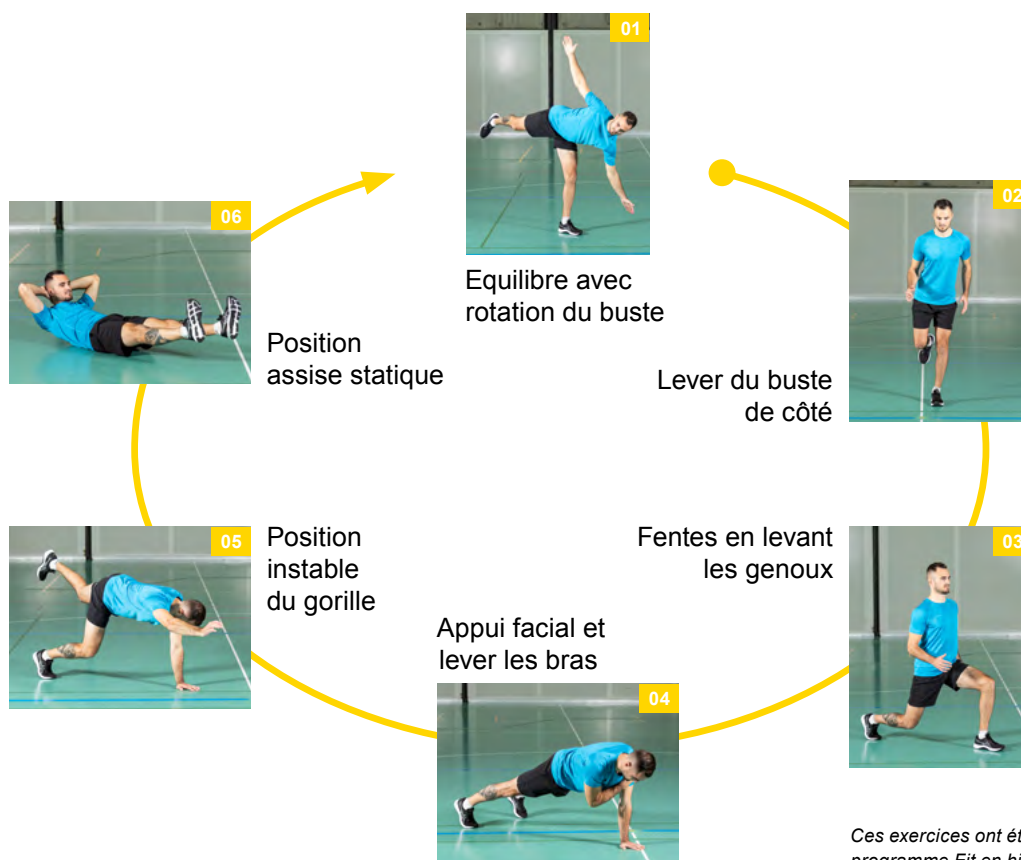
Mise en place

Alle Teilnehmenden verteilen sich auf dem Spielfeld.

Exécution

- 01 Tourner le buste de droite à gauche en alternant.
- 02 Sauter par-dessus la ligne en alternant jambe droite et jambe gauche.

- 03 Tendre les jambes et lever le genou de la jambe arrière vers l'avant jusqu'à hauteur du nombril. Revenir à la position de départ lentement et de manière contrôlée.
- 04 Soulever un bras après l'autre, toucher l'épaule opposée puis poser.
- 05 Lever et baisser un bras et la jambe opposée en alternant.
- 06 Tenir la position.



Ces exercices ont été repris du programme Fit en hiver Training, entraînement fonctionnel.

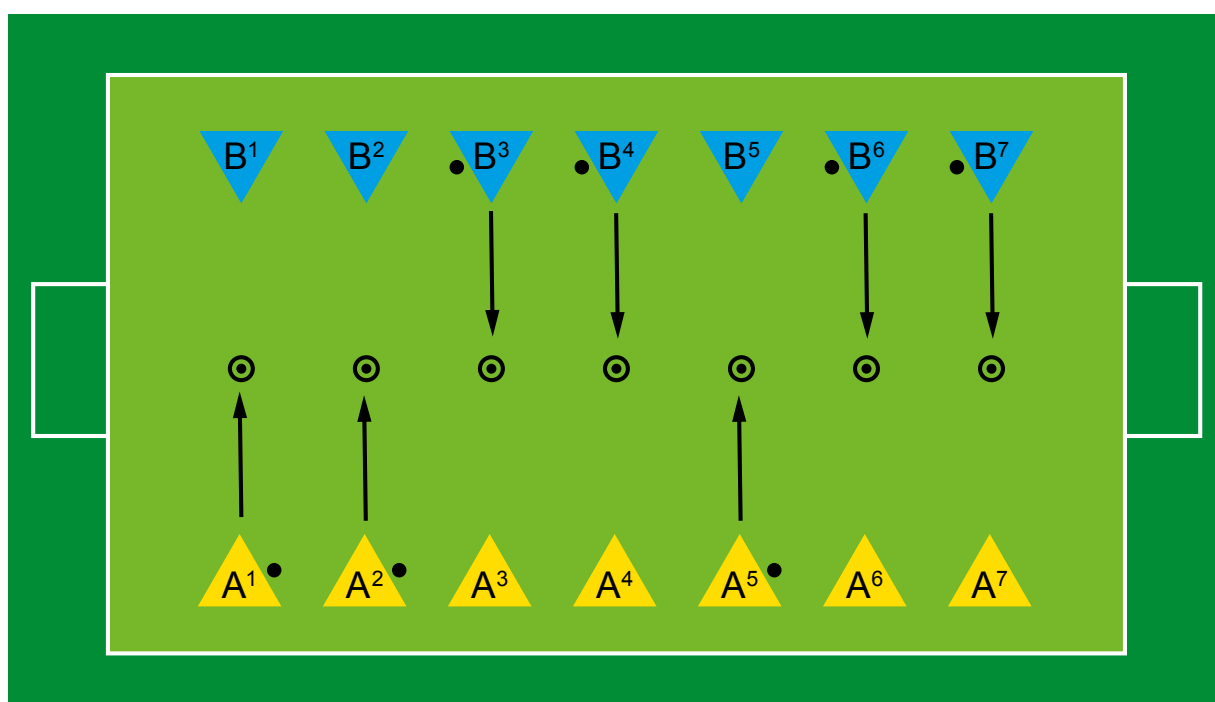
FOOTBALL – PASSES

Leçon 2

Technique

10'

EXERCICE 1 PASSES, BALLON AVEC CÔNE



Mise en place

- Former des équipes de 2
- Chaque équipe se dispose en vis-à-vis avec un cône au milieu
- Un ballon par équipe

Exécution

Les deux joueurs essaient de viser le cône du milieu par un tir ciblé. Un point par but obtenu. L'autre personne doit redresser le cône avant d'essayer à son tour de le renverser.

Variantes

- Rapetisser ou agrandir les distances

Coaching

- Qualité des passes: placer la jambe d'appui près du ballon lors de la passe, pied dirigé vers le ballon qui doit être joué.
- Contracter la jambe de la passe et pied qui fait une rotation vers l'extérieur
- Entraîner les deux côtés

Matériel

- 1 ballon par équipe
- 1 cône par équipe

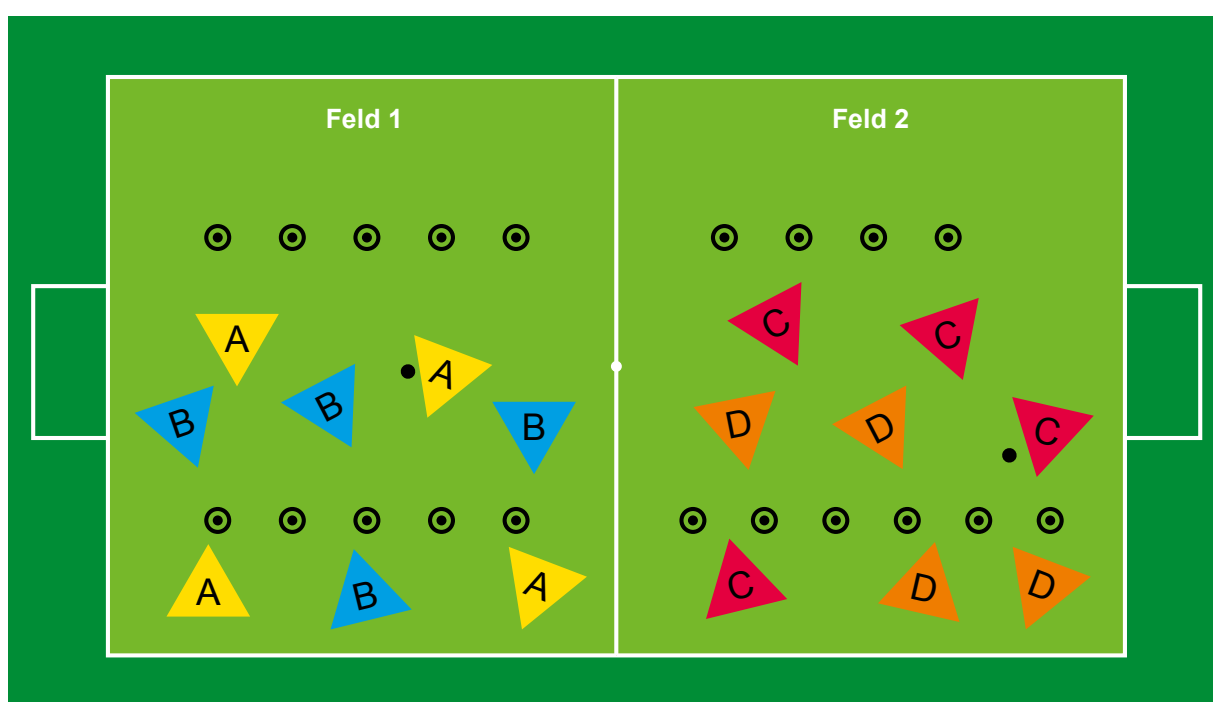
FOOTBALL – PASSES

Leçon 2

Technique

10'

EXERCICE 2 TIRS SUR LES CÔNES



Mise en place

- Former 4 équipes
- Répartir le terrain en deux terrains de même taille
- 2 équipes par terrain
- Les équipes disposent dans chaque terrain 5 cônes sur le bord du terrain

Exécution

Les équipes défendent leurs cônes tout en essayant de tirer sur les cônes des équipes adverses. Le ballon peut soit être mené sur le terrain soit être passé. Possibilité de viser les cônes depuis l'avant, les côtés ou l'arrière. Lorsqu'un cône est touché, le gardien va le chercher et remet dans sa moitié de terrain. A gagné l'équipe qui aura le plus de cônes à la fin.

Variantes

Plus facile s'il y a davantage de cônes.

Coaching

- Interaction
- Se déplacer librement
- Qualité des passes

Matériel

- 1 ballon par terrain
- 10 cônes ou davantage par terrain

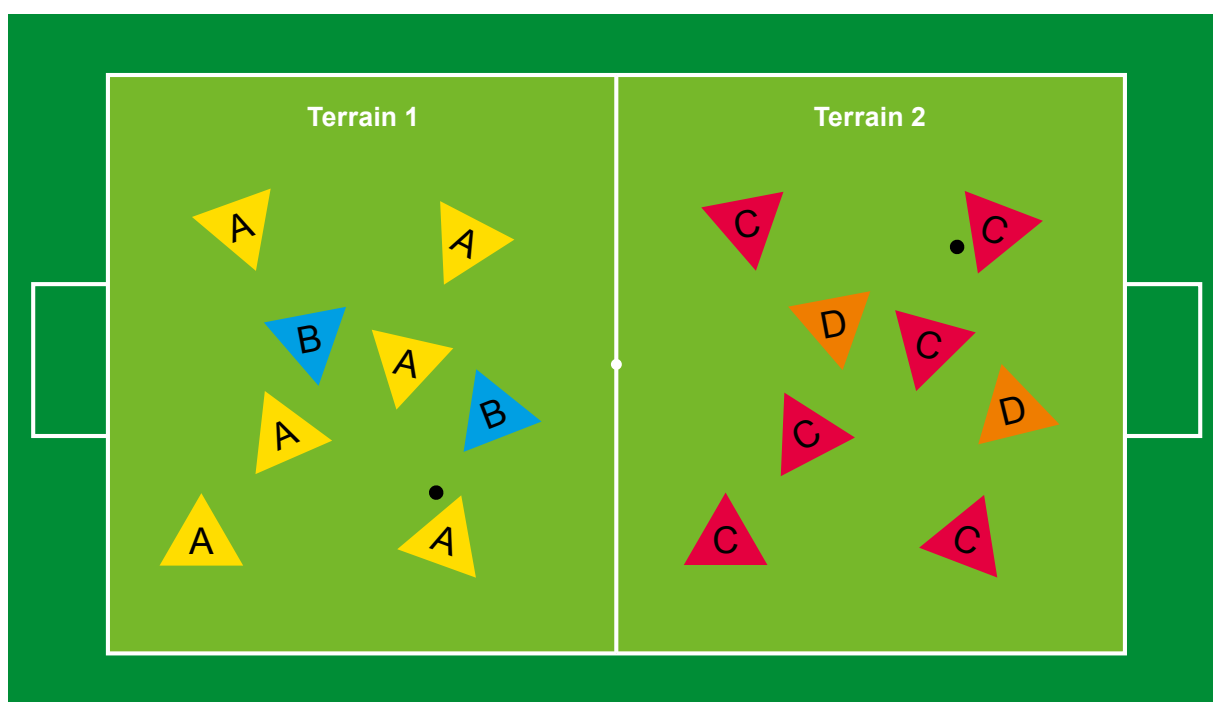
FOOTBALL – PASSES

Leçon 2

Technique

10'

EXERCICE 3 GARDER LE BALLON



Mise en place

- Former 2 équipes
- Diviser le terrain en deux terrains de même taille
- 2 joueurs par groupe commencent comme défenseurs. Un sautoir chacun
- Les autres joueurs se répartissent sur le terrain

Exécution

Les joueurs se font des passes tandis que les 2 défenseurs essaient d'attraper le ballon. S'ils y parviennent, le joueur déplumé devient défenseur et prend le sautoir. Il y a donc un changement de rôle.

Variantes

- Des lignes extérieures peuvent être apposées sur le terrain. Si le ballon sort du terrain, c'est une faute.
- Limiter le nombre de contacts de ballon par personne

Coaching

- Passes plates et bien dosées
- Bon premier contact de ballon/bonne première réception
- Occuper le terrain de manière optimale (larges espaces)
- Être toujours accessible

Matériel

- 1 ballon par terrain
- Sautoirs pour les défenseurs

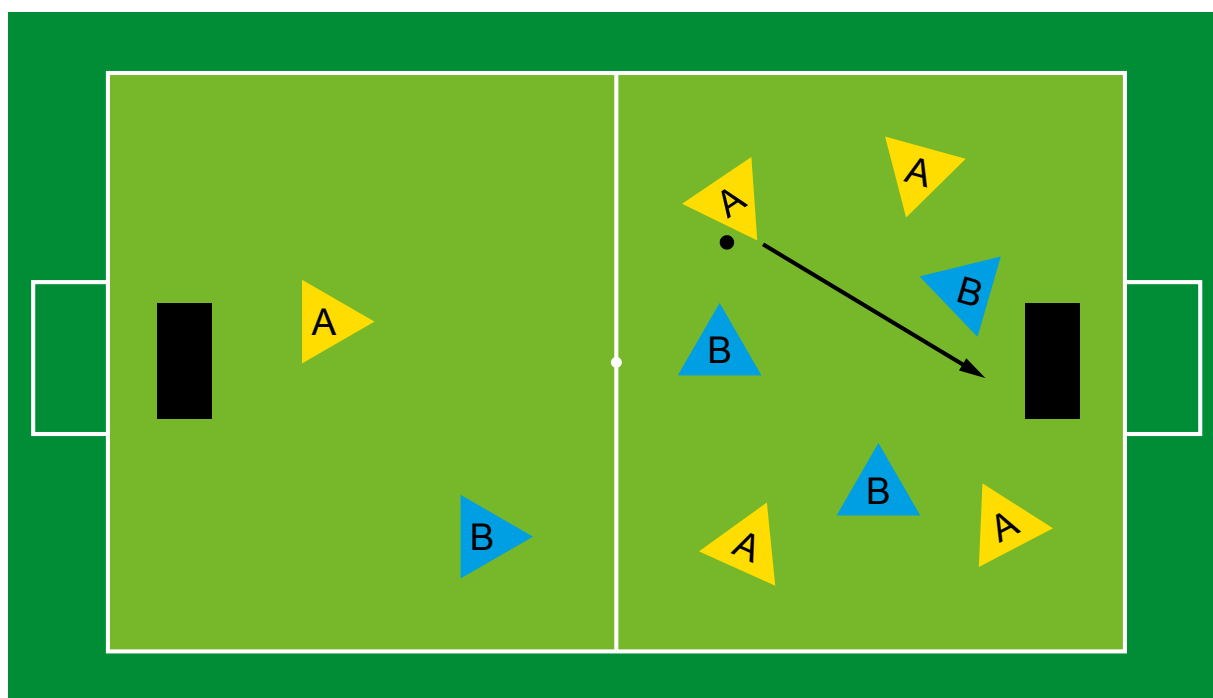
FOOTBALL – PASSES

Leçon 2

Jeu

20'

BALLE AU CAISSON



Mise en place

- Former 3 équipes (4:4 ou 5:5)
- Dans les zones de fin, placer un caisson suédois de telle manière qu'il puisse être joué de tous les côtés.

Exécution

Deux équipes de 4–5 joueurs essaient de se rapprocher du caisson adverse par des passes ciblées et de le viser ensuite. Le caisson peut être assiégé de tous les côtés. L'équipe qui réussit 2 buts peut rester sur le terrain. Les perdants font une pause et une nouvelle équipe entre sur le terrain.

Variantes

- Buts seulement dans la moitié de terrain de l'équipe adverse, les tirs au but via la ligne médiane ne sont pas valables (passes encouragées).
- Forme de tournoi

Coaching

- Interaction
- Qualité des passes

Matériel

- 1 ballon
- 2 caissons suédois
- Sur-maillots pour les groupes

FOOTBALL – PASSES

Leçon 2

Détente

5'

RELÂCHEMENT

Mise en place

Les participants se répartissent sur le terrain.

Exécution

- 01 Mains sur les hanches, faire des cercles du bassin, à droite et à gauche.
- 02 Bras tendus au-dessus de la tête, se pencher en alternance sur les côtés.
- 03 Bras tendus le long du corps, faire des rotations du haut du corps.

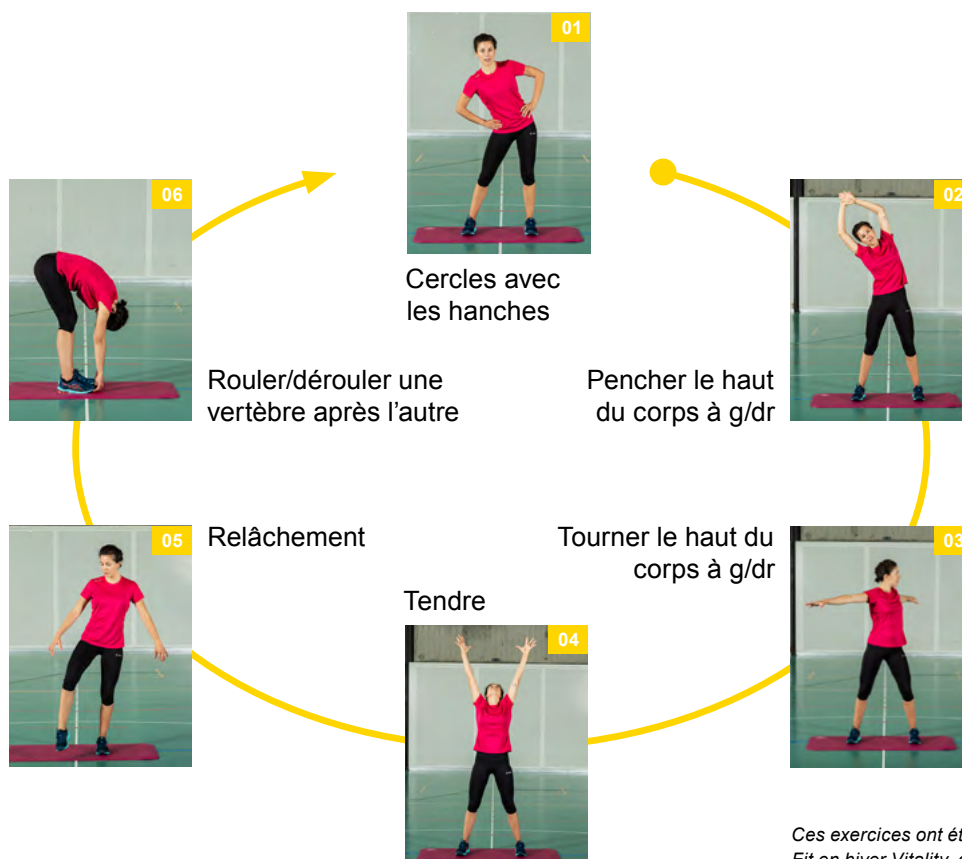
04 A l'inspiration, monter les bras vers le plafond et les relâcher à l'expiration.

05 Secouer les bras et les jambes.

06 Bras tendus le long du corps, enrrouler puis dérouler le dos, vertèbre par vertèbre.

Coaching

Effectuer le mouvement calmement, éventuellement avec musique adaptée en arrière-plan.




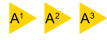
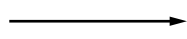

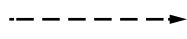
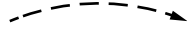






Ces exercices ont été repris du programme Fit en hiver Vitality, cool down

FOOTBALL – PASSES

Leçon 2

Légende

(+)	Légère complication de l'exercice
(++)	Complication marquée de l'exercice
(-)	Légère simplification de l'exercice
(--)	Simplification marquée de l'exercice
	Joueurs avec ballon
	Joueurs sans ballon
	Joueurs du même groupe avec ballon
	Joueurs du même groupe sans ballon
	Trajectoire du ballon (ballon joué rapidement)
	Trajectoire du ballon (ballon joué normalement)
	Trajectoire de course (déplacement rapide)
	Trajectoire de course (déplacement normal)
1, 2, 3	Suite trajectoires course/ballon
	Banc
	Piquet
	Pylône
	Caisson suédois