



Séance Soccer à 7 - Stage annuel

Lieu: Centre Multisport Roland Dussault, 350 Rue Terrill, Sherbrooke

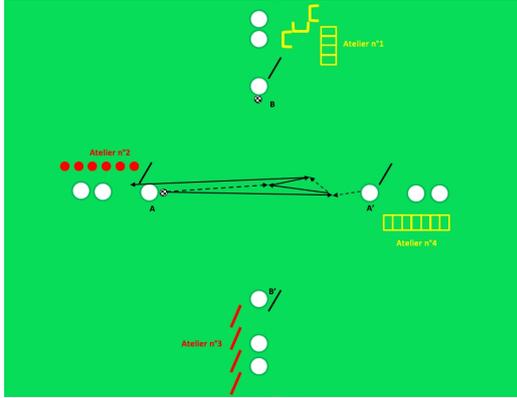
Groupe: Programmes régionaux

Date & Heure: 24-05-11 - 10 h 00

Durée: 60 min

Échauffement : Passe et suit en croix avec ateliers de coordination

TEMPS: 10:00 MINUTES: 20 INTENSITÉ: 5



Objectifs

Se préparer à la pratique et au thème de la séance.

Organisation

Mettre en place 4 postes sous forme de croix comme sur le schéma.

Placer 3 joueurs par poste au moins. Une source de balle au poste A et poste B.

En parallèle de chaque poste, placer un atelier de coordination (échelle, cônes, constrict foot, haies).

Réaliser 3 à 4 séquences de 3 minutes.

Tâche et déroulement

Du poste A au poste A' le joueur A conduit son ballon et fait la passe à A', A continue sa course pour réaliser l'atelier d'appuis en face et se replacer au poste A'. Même chose entre B et B'.

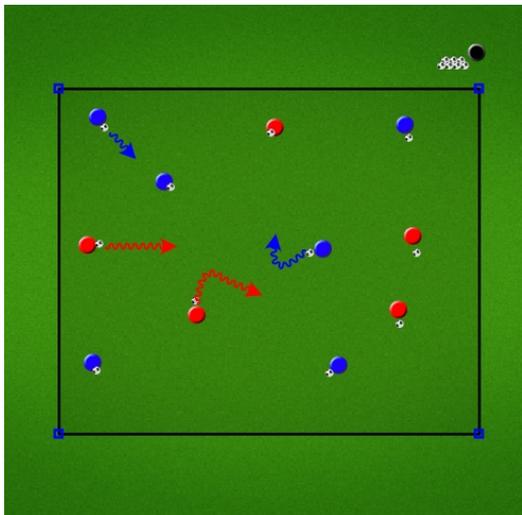
Points de coaching

Sur l'aspect athlétique, insister sur l'amplitude des mouvements du joueur pour bien étirer et échauffer les muscles et les articulations. Prêter attention également à la qualité des appuis : pointes de pieds, genoux fléchis, dos neutre, ne pas être sur les talons.

Sur l'aspect technique, prise de balle intérieur du pied, conduite avec rythme et fréquence dans le touche du ballon (toucher la balle à chaque reprise d'appui). Passe intérieur du pied.

Variantes

- Varier les prises de balle et les passes : contrôle pied gauche passe pied droit, contrôle pied droit passe pied gauche, etc.
- A chaque fin de séquence varier le travail d'appui sur les ateliers : un appui, double appuis, appuis croisés, pas chassés croisés, etc.
- A chaque séquence demander et imposer une augmentation du rythme et de vitesse d'exécution dans le travail athlétique et technique.



Objectifs

Conduite de balle et dribble.

Organisation

Terrain de 20mx20m ou plus selon le nombre de joueurs et le niveau des joueurs.

Un ballon par joueur.

2 à 3 séquence de 5 minutes sur un bloc de 10 à 15 minutes.

Tâches et déroulement

Chaque joueurs avec son ballon est en conduite de balle dans la zone de jeu délimitée.

À son signal, l'entraîneur doit annoncer des tâches athlétiques ou techniques à accomplir avec ou sans ballon (changer de consignes au moins à chaque minute pour garder l'attention des joueurs).

Par exemple :

1. Laisser son ballon pour aller en chercher un autre en ouverture et fermeture des bras.
2. Laisser son ballon pour aller en chercher un autre en rotation du bassin droite et gauche.
3. Laisser son ballon pour aller en chercher un autre en montées de genoux.
4. Laisser son ballon pour aller en chercher un autre en talons aux fesses.
5. Laisser son ballon pour aller en chercher un autre en pas chassés.
6. Conduite de balle uniquement avec le second pied du joueur.
7. Conduite de balle uniquement avec les semelles pied droit ou gauche.
8. Conduite de balle uniquement avec les extérieurs de pied droit ou gauche.
9. Jonglerie pied gauche, droit ou alterné.
10. À chaque signal auditif ou visuel accélérer sur 3m ou 4m en conduite de balle.

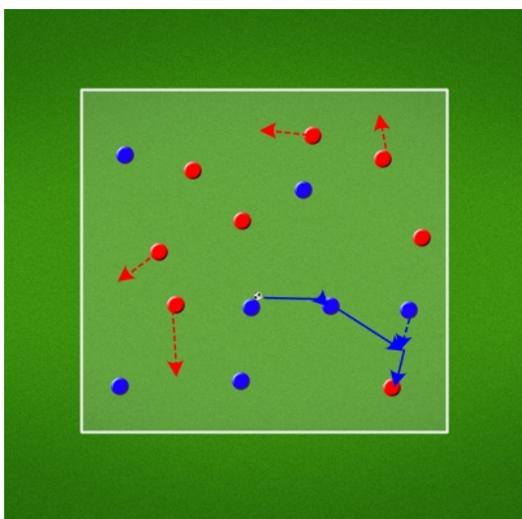
Variantes

Multitudes de possibilités :

- Réaliser différents types d'exercices d'échauffement sans ballon, autour du ballon, avec le ballon (sauts, roulade, etc.)
- Réaliser différents types de jongleries
- Réaliser différents types de conduites de balle (semelles bout du pied, en arrière, en avant, intérieur de pied, etc.)
- Réaliser différents types de dribble (passement de jambe, crochet, feinte, etc.)

Echauffement : tagball par équipe

TEMPS: 10:40 MINUTES: 20 INTENSITÉ: 5



Objectifs

Communication et prise d'information sur le placements et les déplacements de l'adversaire.

Organisation

Faire deux équipes de nombre de joueurs équilibré.

Zone de jeu de 20m par 20m.

Tâches et déroulement

Première partie : 1 à 2 ballons par équipe à faire circuler à la main puis au pieds, intégré à une activation avec et sans ballon du haut du corps jusqu'en bas du corps.

Deuxième partie : jeu d'opposition entre les deux équipes. Pendant une séquence une équipe a le ballon l'autre sans ballon. L'équipe avec ballon doit toucher les joueurs sans ballon avec en leur lançant le ballon dessus (tagball). Les joueurs sont tous libres de mouvement.

Variantes

Mettre plusieurs ballons.

Mettre plusieurs types de ballons (T4, T5, balle de tennis, etc.)

Lorsqu'un joueur est en possession de la balle il ne peut pas bouger.