

ATELIER TECHNIQUE # 4

LA PRISE DE BALLE (contrôle et amortis)

REMARQUES

Ateliers techniques sur le thème des prises de balles, lesquelles regroupent :

les contrôles (action de maîtriser le ballon au sol) et

les amortis (contrôler un ballon en freinant sa force).

Plateau #1 :	Jeu réduit / Balle au capitaine	15 minutes
Plateau #2 :	Motricité / Coordination	15 minutes
Plateau #3 :	Jonglage	12 minutes
Plateau #4 :	La ronde en fête	20 minutes
Plateau #5 :	Passe et suit	15 minutes
Plateau #6 :	Jeu de fin de séance	<u>15 minutes</u>
		92 minutes

MATÉRIEL :

Cônes	35
Plots	14
Constrit foot	4
Barres	6
Cerceaux	8
Dossards	2 couleurs + 2 dossards différents = jokers
Ballons	1 par joueur

LES PETITS DÉTAILS DONNENT LA PERFECTION.
MAIS LA PERFECTION N'EST PAS UN PETIT DÉTAIL



ORGANISATION

Tracer un terrain de 35-40m x 25m et 2 couloirs de 10m de large..

RÈGLES

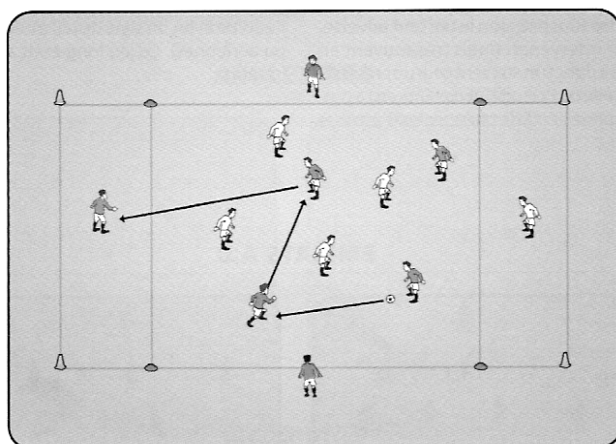
Un joueur de chaque équipe se positionne dans les couloirs. Ils sont les «capitaines»

Deux jokers se placent de chaque côté de l'aire de jeu. Ils restent à l'extérieur, jouent avec l'équipe qui a le ballon, mais n'ont pas droit de transmettre aux capitaines.

Les joueurs au centre de l'aire de jeu n'ont pas le droit de pénétrer dans les couloirs. Jeu libre à 4 contre 4.

Un passage à son capitaine (ballon maîtriser par celui-ci) = 1 points.

Changer régulièrement de capitaine et jokers.

**OBJECTIFS**

Dosage et précision de la passe; contrôle du ballon au sol; amortis sur le ballon aérien; jeu dans les intervalles pour atteindre le capitaine (jeu au sol).

VARIANTE

- Si le capitaine maîtrise un ballon aérien (amortis réussis sans que le ballon sorte de son couloir) = 2 points.
- Les jokers ont droit à 2 touches de balle.

ORGANISATION

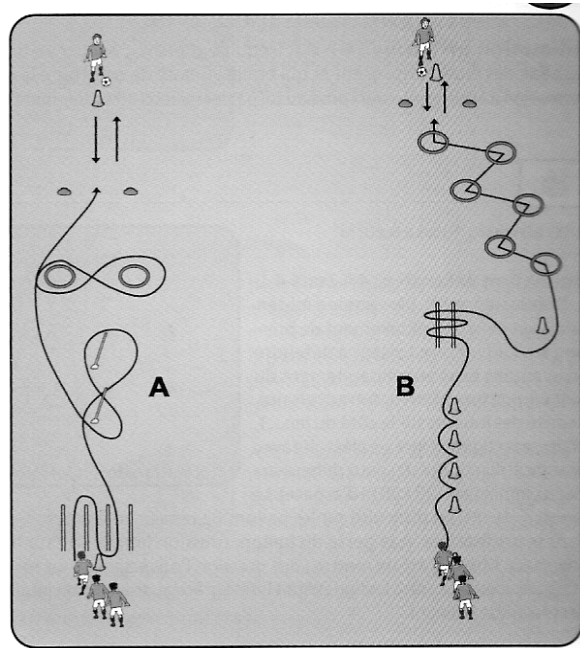
Mise en place de 2 parcours.
Chaque groupe reste 7 minutes sur chaque parcours

OBJECTIF

Psychomotricité, coordination

PARCOURS A

- 1/** Course avant - course arrière entre les lattes
- 2/** Course rapide entre les constrit sous forme de «8» en restant toujours face à l'arrivée (donc course avant, course arrière, course avant).
- 3/** Déplacements latéraux par petits appuis dynamiques pour former un «8» autour des cerceaux (toujours en restant face à l'arrivée).
- 4/** Le joueur avance en direction des plots. Son partenaire situé face à lui lance un ballon aérien «en cloche». Le joueur amorti le ballon de la cuisse et effectue une remise du coup de pied. puis le joueur qui vient de faire le parcours prend la place du lanceur, etc...



PARCOURS B

- 1/** Appui entre chaque cône en levant les genoux et en s'aidant des bras.
- 2/** Sauts pieds joints par dessus la «rivière» (au moins 4 sauts) en restant équilibré avec l'aide des bras.
- 3/** Course arrière pour passer derrière le cône, puis foulée bondissantes dans les cerceaux (le joueur doit chercher à aller haut, sans aller vite)
- 4/** Le joueur avance entre les plots. Son partenaire situé face à lui lance le ballon aérien «en cloche». Le joueur amorti le ballon de la poitrine et effectue une remise du plat du pied. Puis le joueur qui vient de faire le parcours prend la place du lanceur, etc...

CRITÈRES DE RÉALISATION

LA QUALITÉ DES APPUIS EST LE PLUS IMPORTANT. Le joueur doit être en appui sur l'avant du pied (et non sur les talons). Les appuis doivent être dynamiques (fréquences des appuis). Pour rester équilibré durant tous les exercices, le joueur doit s'aider de ses bras. Suite au travail de coordination, le joueur doit rester concentré pour réaliser au mieux le geste technique.

ORGANISATION

Tracer 3 carrés + 1 couloir face au but.
1 ballon par joueur

RÈGLES

Les 4 exercices forment un circuit. Le but pour chaque joueur est de réaliser le plus de tour de circuit possible en 12 minutes. Le joueur doit réussir l'objectif demandé pour pouvoir passer à l'exercice suivant. À la fin des 12 minutes, chaque joueur annonce combien de tours de circuit il a réalisé.

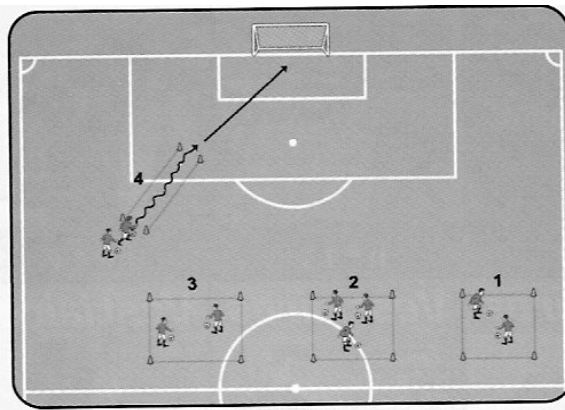
OBECTIFS

Travail technique, amortis, esprit de compétition.

Exercice 1. Enchaîner 7 pieds droits et 7 pieds gauches sans que le ballon ne touche au sol.

Exercice 2. 15 têtes

Exercice 3. Enchaîner 2 pieds droits/2 pieds gauches/2pieds groits/2pieds pauches, sans que le ballon ne touche au sol.



Exercice 4. Jonglage en mouvement jusqu'au 2 cônes d'arrivée (surfaces de rattrapage autorisées). Une fois arrivé aux 2 derniers cônes, le joueur frappe de la volée ou de demi-volée pour marquer. (pas de gardien).

Remarques : l'utilisation ici de jeux, de concours, de challenge, permet de motiver les joueurs.

VARIANTE

Adapter les contraintes techniques imposées en fonction du niveau des joueurs. Varier les contacts.

ORGANISATION

Diviser les joueurs en 2 groupe. Disposer 4 plots au centre, délimitant un petit carré, puis disposer des plots à l'extérieur de manière à former un cercle.

OBJECTIF

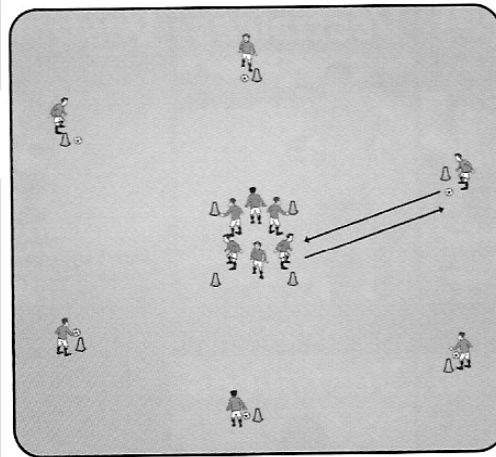
Travail technique visant à l'amélioration des prises de balles (contrôles + amortis).

RÈGLES

Chaque groupe travaille en alternance. Le temps de travail d'une séquence (1 séquence = 1 thème) est de 1' 15" par groupe. Puis on inverse (les rouges passent à l'extérieur et les bleus à l'intérieur).

THÈMES DE TRAVAIL

- Contrôle d'un pied et passe du même pied.
- Contrôle d'un pied et passe de l'autre pied.
- Contrôle orienté pour se retourner et passe à un joueur libre.
- Amorti de la poitrine et passe de volée (coup de pied).
- Amorti de la cuisse et remise de volée de l'intérieur du pied.
- Amorti du pied et remise de volée (libre).

**CRITÈRES DE RÉALISATION**

Pour les contrôles : garder le ballon à moins d'un mètre pour pouvoir enchaîner. Donner une petite impulsion sur le ballon au moment du contact. Avancer sur le ballon et enchaîner après le contrôle.

Pour les contrôles orientés : donner un mouvement à sa cheville. Accompagner avec le haut du corps. Faire semblant de partir d'un côté et partir de l'autre.

Pour les amortis : aller dans le sens du ballon, se relâcher un maximum, Accompagner le ballon.

Plateau #5

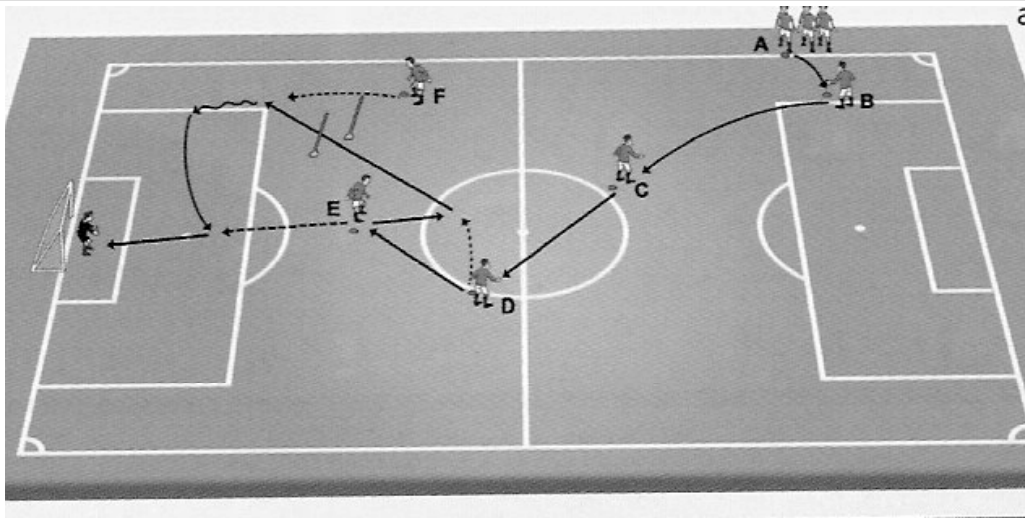
PASSE ET SUIT

ORGANISATION

Disposer les plots comme indiqué sur le schéma. 1 joueur se met en place à côté de chaque plot. Les autres joueurs sont au point de départ, chacun avec un ballon.

OBJECTIF

ravailler les prises de balle vues dans les exercices précédents avec les incertitudes du jeu (trajectoires et forces des ballons variables). Ceci afin d'apprendre aux joueurs à s'adapter et à utiliser la prise de balle la mieux adaptée et efficace.



RÈGLES

Le joueur suit son ballon après avoir fait une passe.
A effectue une touche sur **B** qui amorti le ballon, se retourne et joue sur **C**.
C réalise un amorti ou contrôle orienté (en fonction de la passe), puis transmet le ballon à **D** qui effectue un contrôle orienté pour jouer en appui sur **E**. Ce dernier contrôle le ballon et effectue une remise à **D** qui fait une passe dans la porte pour trouver **F** en mouvement (6). Celui-ci contrôle le ballon et centre pour **E** qui effectue la prise de balle de son corps avant de tirer au but.

Plateau #6

JEU DE FIN DE SÉANCE

Constituer 2 équipes équilibrées.
Jeu libre.
Corriger les joueurs en fonction du thème tactique prévu dans la programmation. Pour ce faire, arrêter le jeu 2 à 3 fois (pas plus) quand la situation le demande, afin d'expliquer aux enfants une situation particulière.