

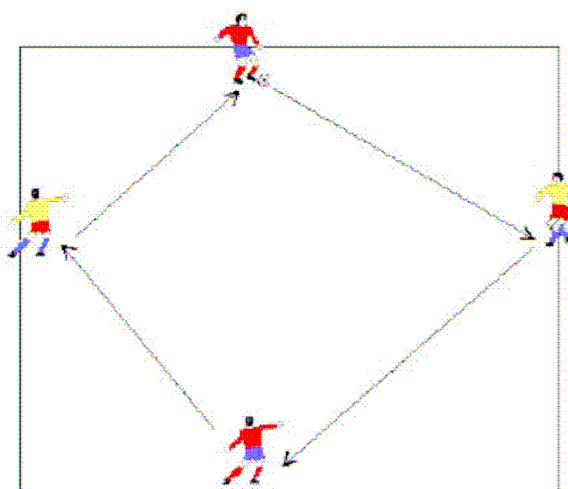
SEANCE TECHNIQUE U12 – U14
Contrôle , passe, conduite

Michel Brahmi

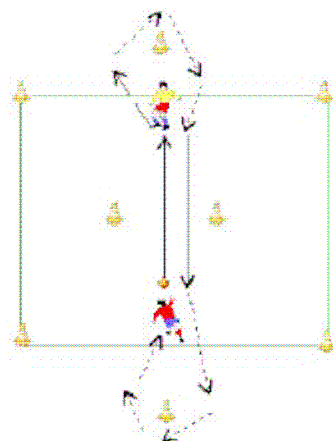
Cette séance vise par la pratique d'exercices simples et progressifs à travailler les séquences passe/contrôle , contrôle /conduite, conduite/passe ect...

On insistera dans chaque exercice sur la qualité des gestes techniques puis progressivement sur la vitesse d'exécution des gestes et enchaînements orientés .

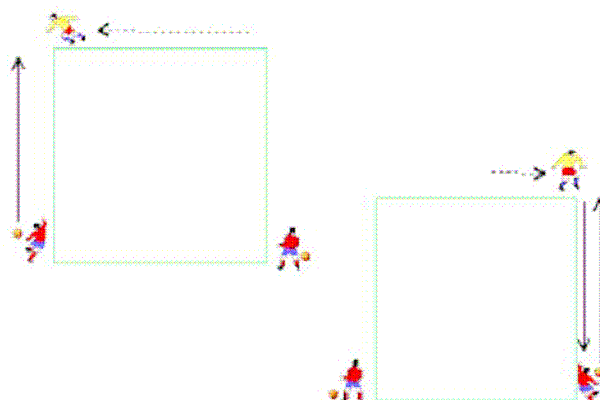
- 1) Echauffement
- 2) Exercice simple d'enchaînement contrôle / passe pour aller vers le contrôle orienté dans la direction de la passe suivante. Changer de sens toutes les X passes.



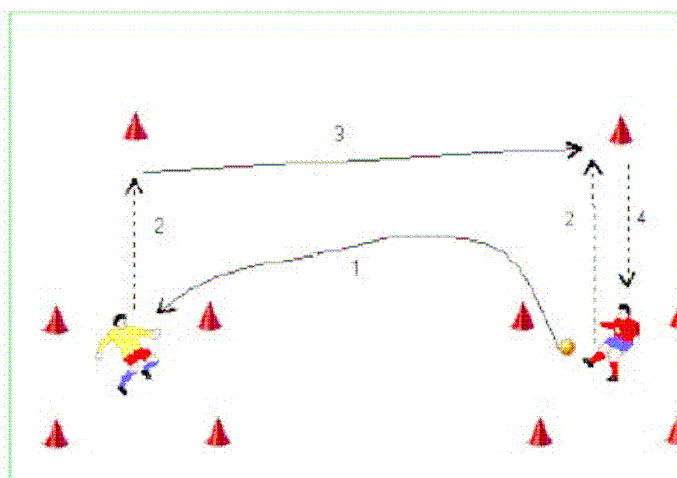
- 3) Travail en duo . On travaille là la précision de la passe (de face) entre les plots (largeur en fonction des qualités des joueurs à disposition) , contrôle (si possible orienté) , conduite autour du plot et passe au partenaire.



- 4) Les passes se font maintenant sur course latérale, contrôle de la balle en course et retour de passe vers le joueur rouge. Attention, compte tenu de la charge physique de cet exercice, changer le joueur jaune toutes les 5-6 passes.

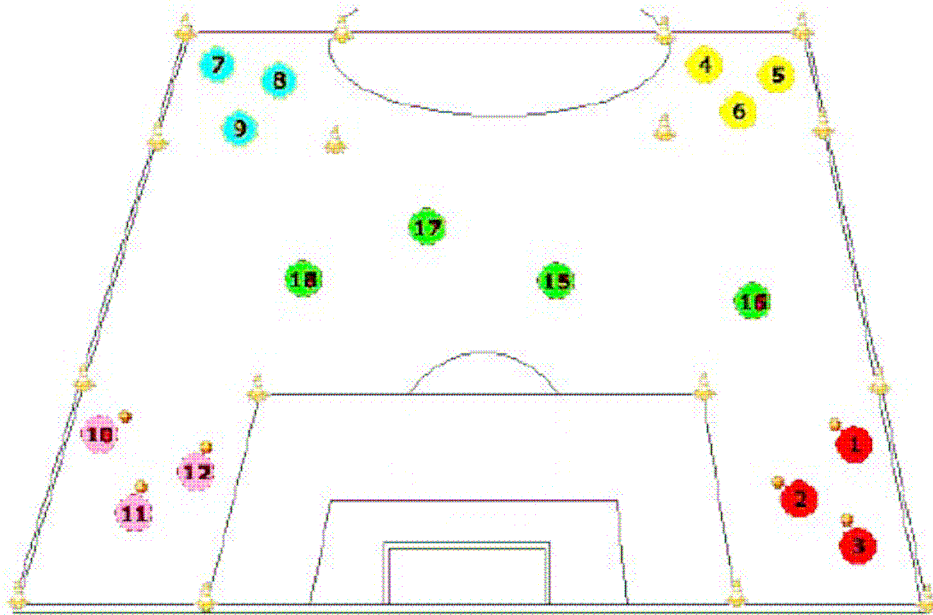


- 5) Passe aérienne (avec contrôle orienté vers l'extérieur du carré) conduite jusqu'au plot et retour de passe à ras de terre. Le joueur rouge ramène en conduite le ballon dans le carré. Changer les rôles toutes les 10 passes aériennes.



- 6) Conservation du ballon 4x 4 sur une surface assez grande en 2 touches de balle. Insister sur le contrôle orienté pour se dégager de l'adversaire.

7) Avec l'ensemble du groupe .
 4 équipes de 3 dans 4 carrés placés aux extrémités d'un demi terrain. Le reste des joueurs (ici 4 joueurs) positionnés aléatoirement entre ces 4 zones.
 Les groupes de joueurs avec ballons doivent les envoyer à leurs partenaires situés dans le carré diagonalement opposé (ainsi les rouges pour les bleus et les roses pour les jaunes) sans que ces ballons soient interceptés par les joueurs verts.
 S'appliquer sur les contrôles et la qualité des passes



8) Synthèse : Combinaisons simples à 3 joueurs en triangle

