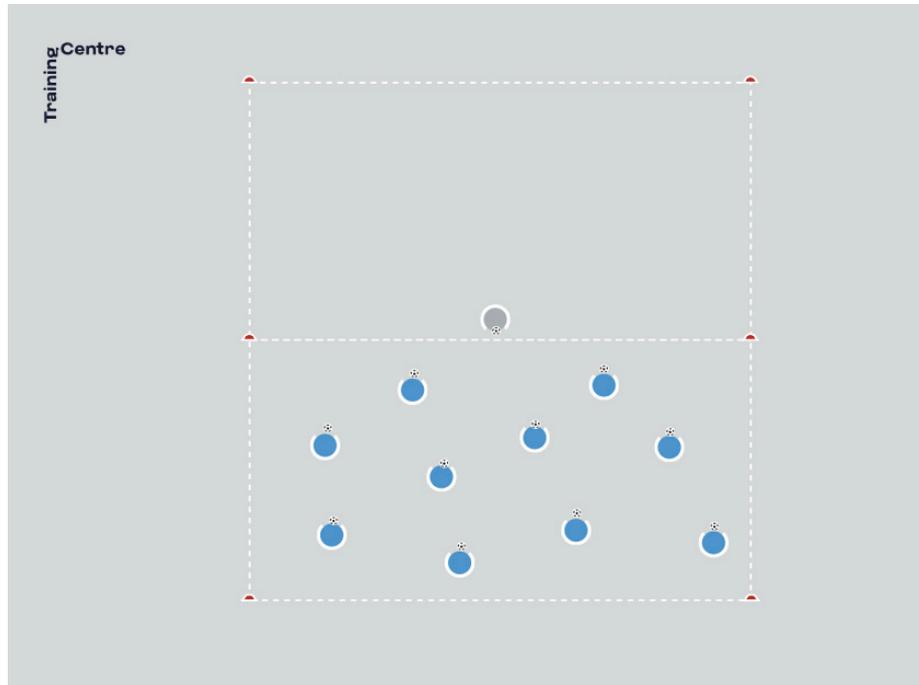


Anton Corneal: — être à l'aise balle au pied

PARTIE 1: MAÎTRISE DU BALLON ET GAMMES TECHNIQUES



Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 30 x 20 m.
- Placer 10 joueuses dans l'aire de jeu.
- Laisser un ballon à chaque joueuse.
- L'entraîneur doit faire face aux joueuses pour illustrer chaque atelier.

Explication

- Les joueuses doivent conduire le ballon avec l'intérieur du pied droit et effectuer un mouvement circulaire,
- puis faire de même avec l'intérieur du pied gauche.
- L'exercice commence avec le pied droit et lorsque l'entraîneur indique « on change », les joueuses doivent passer au pied gauche.
- Chaque fois que l'atelier s'arrête, la joueuse doit poser le pied sur le ballon.

Variantes

Variante 1

- Conduire le ballon avec l'extérieur du pied droit et effectuer un mouvement circulaire.
- Lorsque l'entraîneur indique « on change », passer au pied gauche et continuer.

Variante 2

- Les joueuses doivent conduire le ballon à l'intérieur de l'aire de jeu.
- Lorsque l'entraîneur indique « on change », la joueuse doit passer sa jambe droite au-dessus du ballon
- et jouer ce dernier, avec le même pied mais avec l'autre surface du pied, dans la direction opposée.
- Répéter ce mouvement avec le pied gauche.

Variante 3

- Jouer le ballon avec l'intérieur du pied droit, puis le jouer avec l'extérieur du même pied dans la direction opposée.
- Répéter ce mouvement avec le pied gauche.

Variante 4

- Effectuer un « demi-tour à la Cruyff » avec le pied droit, puis repartir avec le même pied dans la direction opposée.

- Répéter ce mouvement avec le pied gauche.
- Faire un faux appel, tel que « ballon », pour tromper la défenseuse et changer de direction.

Variante 5

- Toucher deux fois le ballon avec le pied droit, puis poser le même pied sur le ballon avant de le faire rouler en arrière puis dans la direction opposée afin de repartir.
- Répéter ce mouvement avec le pied gauche.

Variante 6

- Faire passer le ballon du pied droit au pied gauche à l'aide de la semelle.
- Faire rouler le ballon vers l'arrière avec le pied gauche, puis vers l'avant avec le pied droit.
- Répéter ce mouvement dans le sens inverse.

Variante 7

- Faire passer le ballon avec la semelle droite vers le pied gauche.
- Se retourner avec le pied sur le ballon.
- Répéter ce mouvement dans le sens inverse.

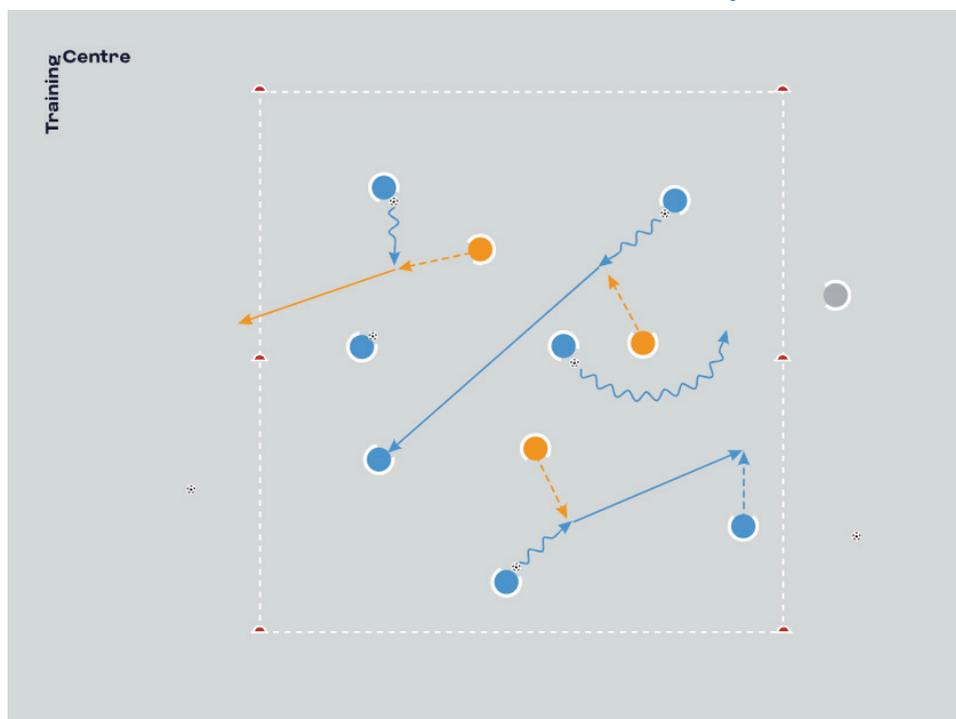
Variante 8

- Toucher le ballon avec l'intérieur du pied droit, puis avec l'extérieur du même pied en continu tout en « dansant » autour du ballon.
- Répéter ce mouvement avec le pied gauche.

Éléments techniques

- Se concentrer sur les techniques et les mouvements sur et autour du ballon.
- Lors des ateliers techniques telles que le « demi-tour à la Cruyff », enrôler le pied autour du ballon.
- Utiliser ses hanches et mettre son corps en opposition tout en pivotant rapidement et efficacement permet d'empêcher les joueuses adverses de récupérer le ballon.

PARTIE 2 : DÉJOUER LE PRESSING PAR LA TECHNIQUE



Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 30 x 20 m.
- Constituer une équipe de 7 attaquantes et une autre de 3 défenseuses.
- Les 7 attaquantes disposent chacune d'un ballon.

Explication

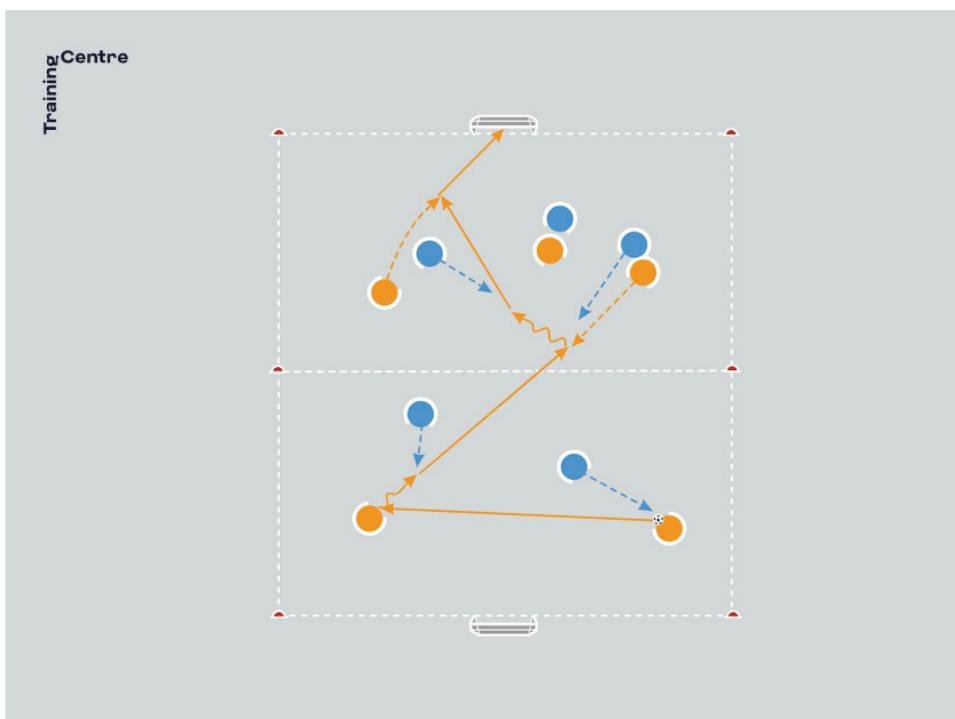
- Les 7 attaquantes conduisent le ballon librement en utilisant différents dribbles.
- Les 3 défenseuses doivent quant à elles exercer un pressing intense pour tenter de récupérer la balle.

- Dès qu'une joueuse perd le ballon ou que celui-ci sort de l'aire, il n'est plus en jeu.
- La joueuse qui perd le ballon peut rester dans l'aire de jeu et recevoir des passes des autres attaquantes.
- La séquence se poursuit jusqu'à ce que 60 secondes se soient écoulées ou que tous les ballons soient hors du jeu.

Éléments techniques

- Utiliser instinctivement toutes les parties du pied et différentes maîtrises techniques pour éviter les joueuses adverses.
- Utiliser des feintes, des dribbles et d'autres techniques permet de tromper l'adversaire et de déjouer le pressing.
- Jouer la tête haute permet aux joueuses de voir le positionnement des adversaires et les espaces qui s'ouvrent.

ARTIE 3 : 5 CONTRE 5 SUR TERRAIN RÉDUIT



Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 20x20 m.
- Placer un mini-but aux deux extrémités.
- Diviser le groupe en deux équipes de 5.

Explication

- Le jeu part de l'un des mini-buts.
- L'équipe qui a la possession doit essayer de le transmettre dans la moitié de terrain adverse par la passe.
- Elle peut alors essayer de marquer.
- Si l'équipe qui défend reprend la possession, elle doit tenter de marquer dans la moitié de terrain adverse.

Éléments techniques

- Chercher à déjouer le pressing à l'aide des techniques de maîtrise du ballon précédemment pratiquées.
- Trouver des espaces pour marquer dans les mini-buts à l'aide de ces techniques.
- Avancer en éliminant les joueuses adverses à l'aide d'une combinaison de mouvements des hanches, de dribbles et de touches de balle avec toutes les surfaces du pied.