

France U17 Mercredi: Coups de pied arrêtés

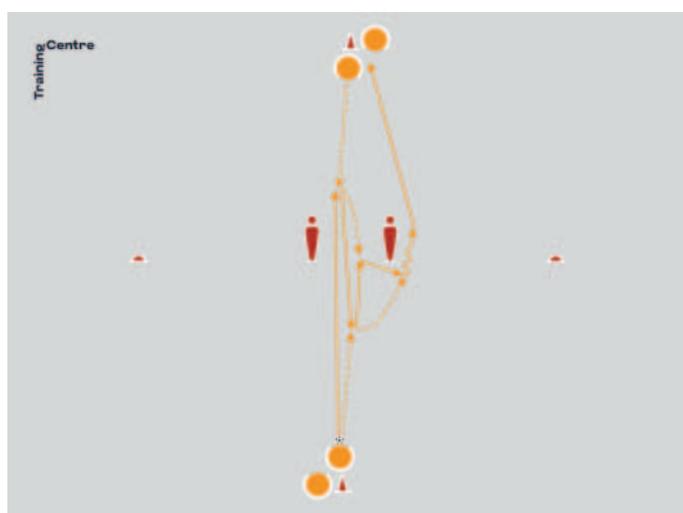
Aperçu de la séance

Exercice 1: Circuit de passes courtes et passes longues

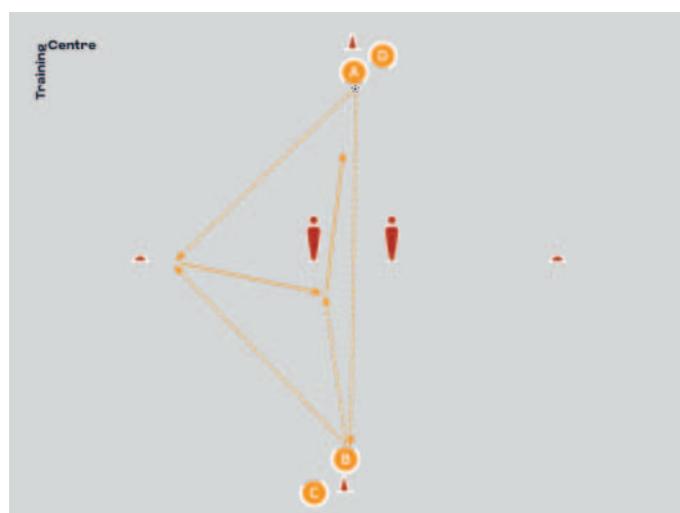
Exercice 2: Coups de pied arrêtés

EXERCICE 1: CIRCUIT DE PASSES COURTES ET PASSES LONGUES

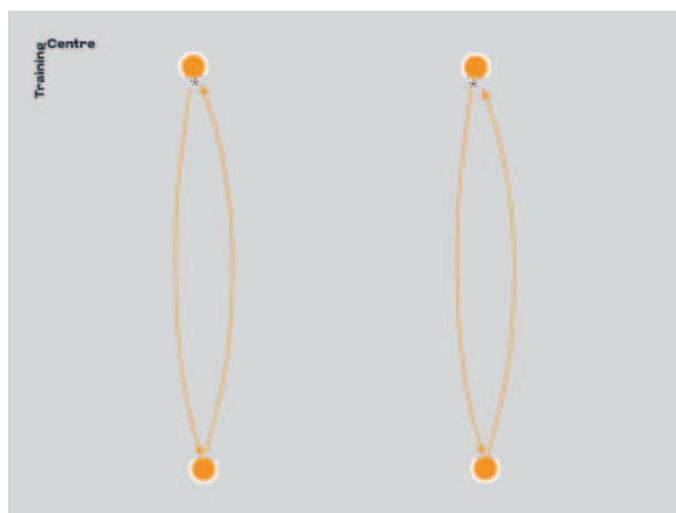
Les 4 joueurs désignés comme tireurs de coups de pied arrêtés prennent part à un échauffement technique afin de se préparer aux frappes de balle lors de la partie suivante de l'entraînement. Ils effectuent d'abord un circuit de passes courtes axé sur les remises et déviation avant de travailler les passes longues..



Circuit de passes courtes



Circuit de passes courtes – Variante 1



Passes longues – Variante 2

Organisation

- 2 cônes placés environ 20 mètres l'un de l'autre sur la longueur et 2 cônes à environ 10 mètres sur la largeur.
- 2 mannequins à mi-distance entre les 2 cônes sur la longueur et espacés d'environ 4 mètres sur la largeur.

Déroulement

- Le joueur avec ballon effectue une passe entre les mannequins pour un partenaire effectuant une course vers lui.
- Ce second joueur effectue une remise puis se déplace entre les mannequins pour jouer un one-deux avec le premier joueur.

Progression

Variante 1:

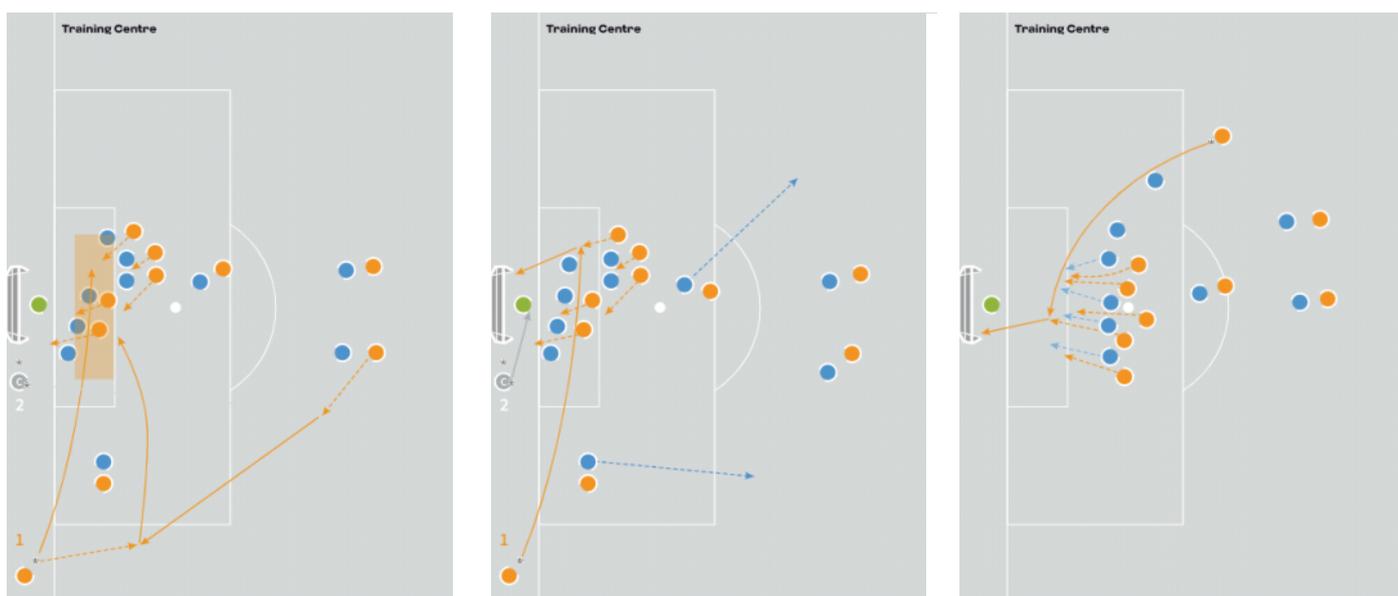
- Joueur A effectue une passe entre les mannequins pour joueur B. Sur le temps de passe, joueur A se déplace vers un des cônes placés à l'extérieur des mannequins.
- Joueur B remet le ballon sur joueur A qui contrôle le ballon en s'orientant de façon à être face au jeu.
- Joueur A effectue une passe à joueur C qui joue entre les mannequins pour joueur D.

Variante 2:

- Les 4 joueurs se divisent en 2 paires afin de travailler les passes longues.

EXERCICE 2 : COUPS DE PIED ARRÊTÉS

Les joueurs sont divisés en 2 équipes qui chacune leur tour attaquera ou défendra le but. L'équipe bleue est composée des joueurs débutant le match du mercredi, l'équipe verte de ceux qui débiteront le second match du vendredi. Lors de cet exercice, les joueurs répètent les situations de corners et de coups francs indirects excentrés afin de mettre en place les organisations offensives et défensives préparées par les entraîneurs.



Organisation

- 2 équipes de 10
- 1 gardien de but

Déroulement

- L'exercice débute par un corner tiré côté droit.
- Une fois le corner tiré et peu importe le résultat, un entraîneur placé à côté du but lance un ballon pour répliquer une transition. Il peut soit donner le ballon au gardien de but pour lancer une contre-attaque, soit lancer un ballon vers les défenseurs de l'équipe offensive pour un second ballon à centrer.

Progression

- Corner tiré côté gauche
- Les équipes changent de rôle
- Coup franc excentré côté gauche
- Coup franc excentré côté droit
- Les équipes changent de rôle