

Battle

La victoire et la défaite font partie intégrante du jeu. Et lorsque les joueurs appliquent la bonne technique dans le jeu tout en éprouvant du plaisir, on se rapproche alors de l'entraînement parfait!

Conditions cadres

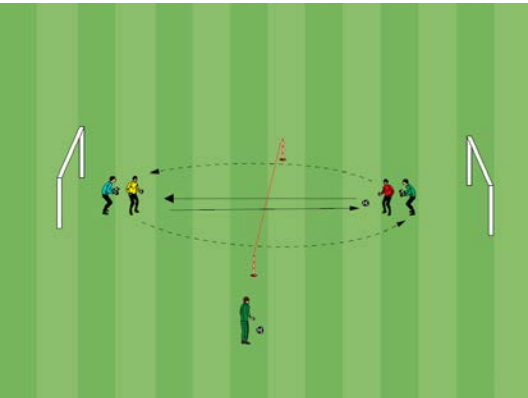
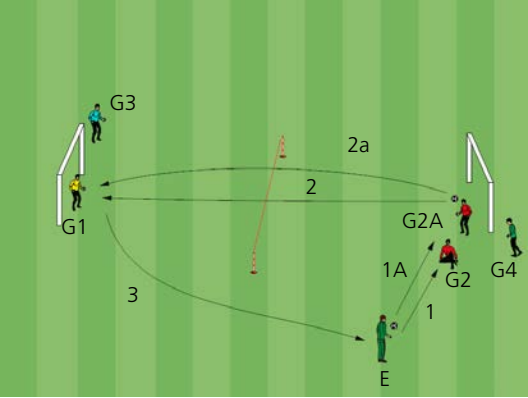
- Durée de l'entraînement: variable selon la taille du groupe et l'organisation
- Catégories: juniors E-D et plus âgés
- Nombre de gardiens: 2-6 (exemple de leçon avec quatre gardiens)

Objectifs d'apprentissage

- Expérimenter, apprendre, appliquer et varier les plongeurs, les duels 1:1, les ballons hauts et la construction du jeu dans une situation de compétition («battle»)
- Entraîner la technique en mode concours
- Éprouver du plaisir et développer le «winning spirit»

Abréviations

- E: Entraîneur des gardiens
- G: Gardien

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Echauffement	5' Stabilisation et mobilisation Effectuer quatre à six exercices à choix. Tenir la position durant 15 à 30 secondes pour chaque exercice.	Voir propositions	Event. ballons
	15' Circuit 5+5+1 5+5 <ul style="list-style-type: none"> • G1 joue vers G2 puis traverse le terrain en passant sur ou sous la corde, etc. <ul style="list-style-type: none"> - Technique 1: passe plat du pied, cou-du-pied ou ballon piqué, avec ou sans contrôle. - Technique 2: lancer et rattraper le ballon. - Technique 3: tirer et réceptionner le ballon (toutes les variantes). +1: Mise au sol (accoutumance) <ul style="list-style-type: none"> • G2, Assis (ou à genoux); trois passes de l'entraîneur à ras de terre pour le plongeur. • G2 se relève, revient à la position G2A et arrête le ballon annoncé tiré par l'entraîneur. • G2 se relève et tire en direction de G1 sous la corde. • G2 joue ensuite le ballon vers l'entraîneur. Changer les positions.	 	<ul style="list-style-type: none"> • Deux buts • Ballons • Cônes • Deux piquets • Corde <ul style="list-style-type: none"> • Deux buts • Ballons • Cônes • Deux piquets • Corde

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Analytique	<p>20' Technique</p> <p>L'entraîneur joue en direction de G1 un ballon annoncé (en fonction du thème).</p> <p>G1 joue vers G2 un ballon annoncé (en fonction du thème).</p> <p>G2 relance le ballon à l'entraîneur.</p> <p>G1 et G2 courent aux positions G3 et G4.</p> <p>G3 et G4 rejoignent le but.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Deux buts • Ballons • Cônes • Deux piquets • Corde
Situatif	<p>30' Situatif/Concours</p> <p>L'entraîneur joue vers G1 un ballon non annoncé (frappe libre) (en fonction du thème).</p> <p>G1 joue vers G2 un ballon non annoncé (frappe libre).</p> <p>G2 relance le ballon à l'entraîneur.</p> <p>G1 et G2 courent aux positions G3 et G4.</p> <p>G3 et G4 rejoignent le but.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Battle» G1 contre G2: pendant une minute, G1 et G2 essaient de marquer (lancer ou tirer/empêcher le plus de buts possibles). • Définir avec quelle technique les gardiens doivent lancer ou tirer. • Définir si le lancer ou le tir passent sur ou sous la corde. • Définir la suite, par exemple: <ul style="list-style-type: none"> – plat du pied droit – lancer main droite sous la corde – plat du pied gauche – lancer main gauche sous la corde – tir pied droit – lancer main droite par-dessus la corde – tir pied gauche – lancer main gauche par-dessus la corde – volée plate à droite – volée haute à droite – volée plate à gauche – volée haute à gauche 		<ul style="list-style-type: none"> • Deux buts • Ballons • Cônes • Deux piquets • Corde
Retour au calme	<p>5' Léger footing, étirement ou petit jeu</p>		