

ACTIVITY #1

Set up: Délimiter une zone pour avoir suffisamment d'espace afin que les joueurs puissent interagir avec aisance.

Faire des groupes de trois ou de quatre.

Un ballon pas groupe.

Instructions: Le joueur A a le ballon dans ses mains et le lance en direction du joueur B qui remet à A. (Toujours remettre au même joueur au début). Si le niveau le permet, faire dévier de la tête vers l'autre joueur. Faire tourner le ballon équitablement à l'intérieur de l'équipe.

Variantes :

Travail des têtes sautées.

Travail des têtes piquées.

Faire des concours par équipe.

Coaching Points: Joueur en mouvement. Qualité du lancer.

Toujours garder les yeux sur le ballon (ne jamais fermer les yeux). Rester décontracté mais concentré.

Tapper le ballon avec l'os frontal (Où les cheveux commencent).

Fermer la mâchoire. Mouvement du coup vers l'avant.

ACTIVITY #2

Set up: Placer les joueurs par groupe de deux.

Un ballon pour deux.

Instructions: Faire commencer le joueur qui reçoit le ballon de son partenaire couché sur le ventre (Travail du mouvement du cou vers l'avant). Son partenaire se place à genou devant lui en lui lançant le ballon directement sur la tête.

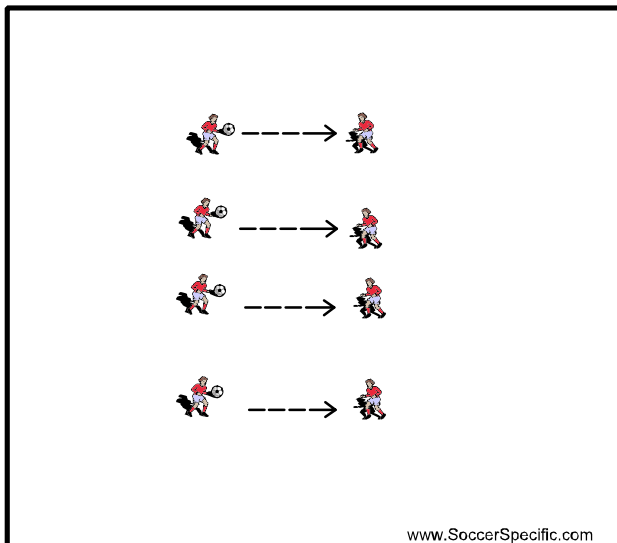
Ensuite, le joueur se met à genoux pour redonner les ballons (inclure le mouvement avec les bras.). Après, le joueur se place en position du crabe (mouvement du bassin). Et finalement, il se met debout où il tente de redonner le ballon dans les mains de son partenaire. Il travaille les têtes piquées et placées. Réaliser dix à quinze répétitions par variante et ensuite changer les rôles.

Coaching Points: Toujours garder les yeux sur le ballon.

Travail de tous le corps pour réaliser la tête.

Mouvement du cou vers l'avant.

Mouvement des bras.



ACTIVITY #3

Set up: Placer deux cônes (6 mètres de distance) et deux à la

hauteur du cône A ainsi que trois cerceaux après le cône A,

Un joueur a un ballon à la main à la fin des cerceaux.

Instructions: Le joueur 1 saute les deux haies court jusqu'au cône B et revient ensuite vers le cône A.

Lorsqu'il revient au cône A, le joueur 2 lui lance un ballon en direction de la tête. Il tente de frapper un cerceaux (points par cerceaux frappés).

A frappe le ballon en tête piquée vers les cerceaux. Commencer en gardant les pieds au sol et après en sautant. Changer 2 fréquemment (l'entraîneur peut occuper le poste 2).

Variantes :

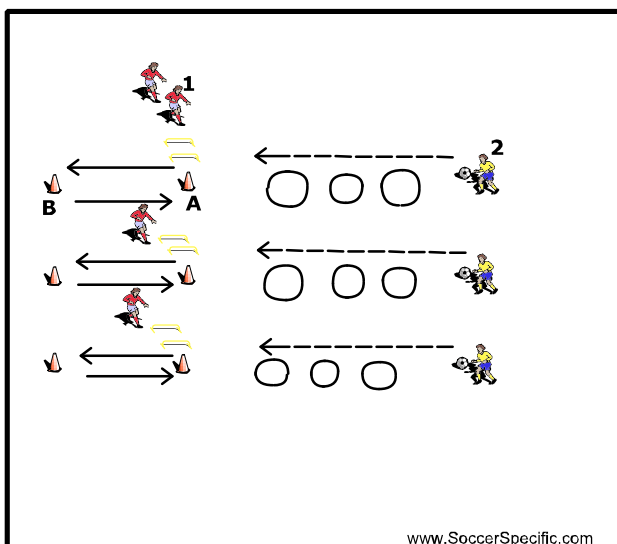
Réussir à la suite; premier, deuxième et troisième cerceaux.

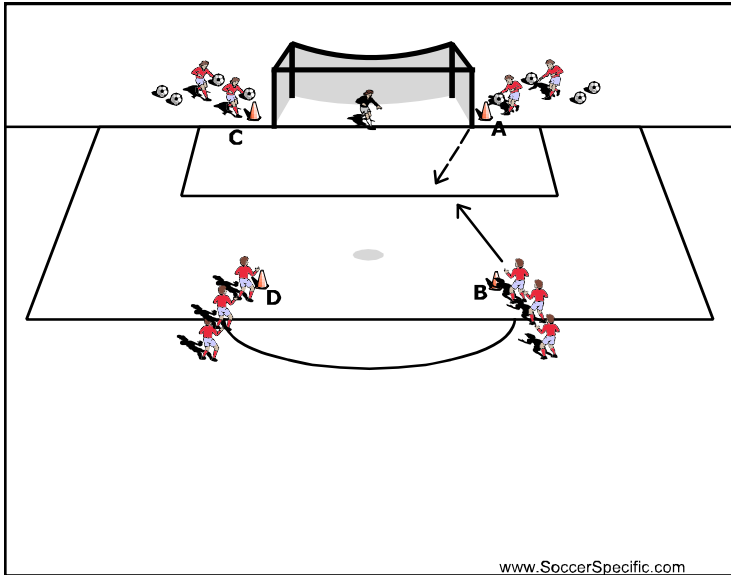
Réussir plusieurs fois le même cerceaux.

Faire des concours par équipe.

Coaching Points: Respecter les points techniques de l'échauffement. Bien "lire" la trajectoire du ballon.

Faire un mouvement "sec" de la tête et du cou vers le sol pour réaliser une tête piquées. Bien s'équilibrer avec les bras.





ACTIVITY #4

Set up: Placer les joueurs en quatre postes. (On peut utiliser les deux buts)

Évaluer les distances selon le niveau de vos joueurs.

Instructions: Le joueur A lance un ballon vers le joueur B qui est sorti pour attaquer le ballon.

B fait une tête pour essayer de marquer.

A va en B et B en C.

Ensuite C lance un ballon à D fait une tête pour marquer.

Variantes :

Envoyer des ballons plus faciles au début et plus difficiles par la suite.

Marquer uniquement avec des têtes piquées.

Ajout d'un défenseur passif avec comme rôle de mettre de la pression sans toucher le ballon. Ajout d'un défenseur actif.

Coaching Points: Apprécier la position du gardien.

Précision et dosage de la tête.

Bien "lire" la trajectoire du ballon.

Se servir des bras pour rajouter de la puissance à notre tête.

ACTIVITY #5

Set up: Trois postes (On peut utiliser les deux buts).

Les ballons sont en A.

Évaluer les distances selon le niveau de vos joueurs.

Instructions: A lance le ballon vers B soit sans que le ballon touche au sol ou en lui faisant un bon avant.

B remet de la tête vers C.

C tape le ballon de la tête en direction du but.

Variantes :

Rajouter un défenseur passif ou actif.

Coaching Points: Bien lire la trajectoire du ballon.

Se déplacer à petit pas.

Voir le partenaire à qui l'on donne.

