

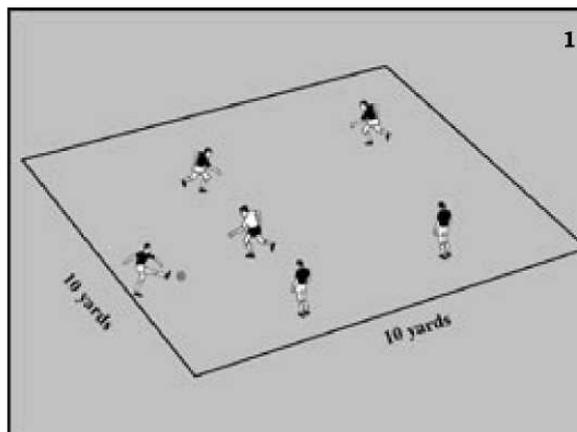
Boca Juniors - Argentina

Cette séance est conduite par l'entraîneur général des jeunes de Boca Juniors, Jorge Bernardo Griffa.. Son objectif est la mise en place de circuit training

Echauffement (fig. 1)

Un total de 24 joueurs est divisé en 4 groupes de 6. Chaque groupe avec une chasuble de couleur différente

Chaque groupe joue en 1 touche à 5v1 une conservation du ballon . Le joueur du milieu tente d'intercepter le ballon que s'échangent ses partenaires. S'il le récupère , il échange sa place avec le mauvais passeur..



Station Training (Circuit Training)

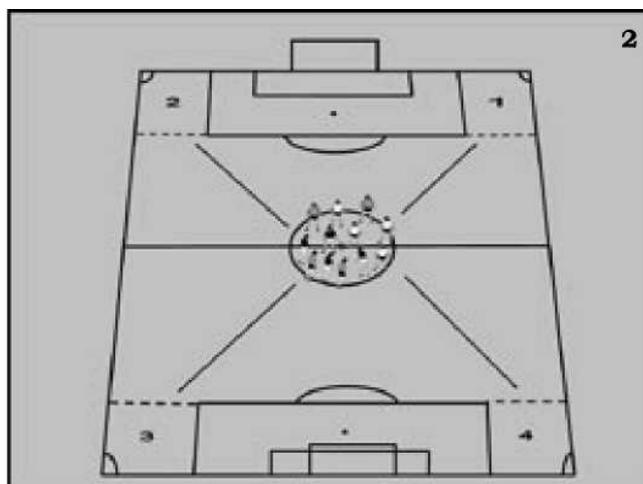
4 zones de 10 x 10-yard-numérotées de 1 à 4 divisent le terrain par des plots.

Station 1

Tous les joueurs des 4 groupes partent du rond central avec un ballon chacun . Au signal de l'entraîneur , tous les joueurs conduisent leur ballon dans la zone 1. Quand tous les joueurs sont dans la zone 1, ils jonglent avec toutes les parties du corps pendant 3 mn puis retournent dans le rond central

Station 2

Au commandement du coach, les joueurs conduisent à toute vitesse vers la zone 2. Ils s'échangent le ballon par 2.



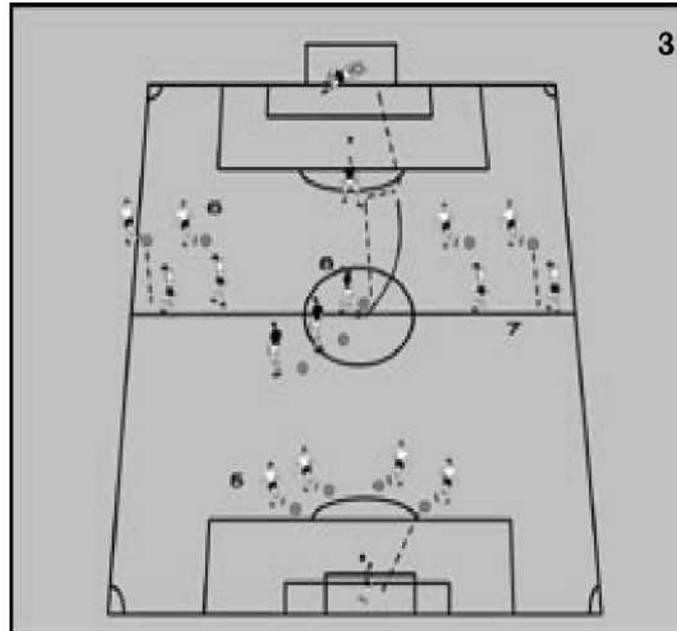
Station 3

Au signal du coach, un joueur conduit la balle dans la zone 3 avec son partenaire qui le suit. Quand le joueur entre dans la zone, il joue le 1v1 en conservation de balle pendant 3 mn. Ils reviennent dans le rond central et d'autres joueurs partent à leur tour.

Station 4

Au commandement du coach, les joueurs marchent jusqu'à la zone 4, en jonglant avec le ballon. Une fois dans la zone ils jonglent de la tête pendant 3 minutes puis retournent de la même manière qu'à l'aller dans le rond central

4 nouvelles stations sont mises ensuite en œuvre avec un groupe par station. Chaque passage en station dure 3 mn



Station 5 (en bas du terrain)

Tir au but. Au signal du coach les joueurs démarrent les frappes en entourant le but et en variant ainsi sous plusieurs angles et avec différentes parties du pied.

Station 6

Travail avec un partenaire du même groupe, en se renvoyant 10 fois de suite le ballon de volée. L'un lance le ballon à la main l'autre lui renvoie de volée dans les mains, puis changement de rôle.

Station 7

Travail avec un partenaire du même groupe, les joueurs s'échangent le ballon à 10m l'un de l'autre pendant 1 mn et demie puis s'écartent à 20m l'un de l'autre pendant encore le même temps

Station 8

Les joueurs, avec chacun un ballon, se tiennent de l'autre côté de la ligne de milieu de terrain et jouent un 1-2 (une fois du droit/une fois du gauche) avec le joueur placé à la limite du point de penalty avant de frapper au but. Chaque joueur effectue 2 fois la séquence avant d'aller se placer dans le rôle du serveur ..