

Séance d'entraînement

Séance 37 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

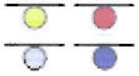





Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

| | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|---------|
| <u>Echauffement</u> : | 1035 / Jeux réduits | 15 min. |
| <u>Physique</u> : | 2004 / Vitesse | 10 min. |
| <u>Technique</u> : | 3088 / Le jeu sans contrôle | 10 min. |
| | 3091 / Le jeu sans contrôle | 10 min. |
| | 3116 / Le jeu sans contrôle | 20 min. |
| <u>Match</u> : | 5018 / Le jeu sans contrôle | 20 min. |
| <u>Durée effective de la séance</u> : | | 1 h 25 |
| <u>Remarques</u> : | | |

Légende

| | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|---|---|---|---|---|
|  Joueur de champs |  Gardien |  Entraîneur |  Ballon | <table border="1"><tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr><tr><td>D</td><td>E</td><td>F</td></tr></table> Détermine un joueur ou une zone | A | B | C | D | E | F |
| A | B | C | | | | | | | | |
| D | E | F | | | | | | | | |
|  Petit but |  Grand but |  Plot ou cône |  Plot ou cône |  Piquet | | | | | | |
|  Latte |  Course sans ballon |  Conduite de balle |  Passe ou tir |  Contrôle | | | | | | |
|  Jonglerie |  Ballon aérien |  Tacle glissé |  Crochet / Feinte / Râteau |  Appuis pied gauche / pied droit | | | | | | |

Séance d'entraînement

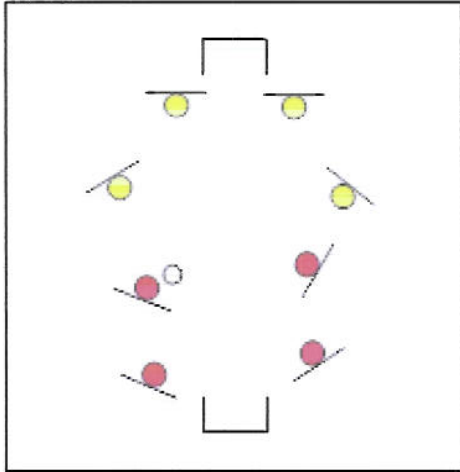
Séance 37 d'un programme composé de 56 séances

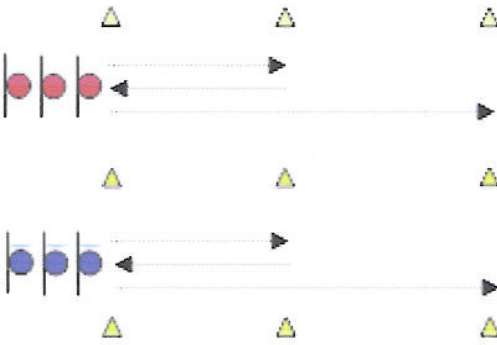
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

| Echauffement 1035 | | Jeux réduits | | 15 min. |
|---|---|---|--|---------|
| <p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 35x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) se trouvant à l'intérieur du terrain. On peut marquer des 2 côtés.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds |  | | |

| Physique 2004 | | Vitesse | | 10 min. |
|--|---|--|--|---------|
| <p><u>Vitesse</u></p> <p>Réaction à un signal sonore</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots, chasubles (2 couleurs).</p> | <p><u>Duel en sprint :</u></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 6m entre la première et deuxième ligne de plots et de 8m entre la deuxième et troisième ligne de plots.</p> <p>Au signal sonore, les 2 joueurs effectuent le parcours suivant (déterminé par 3 lignes de plots) le plus rapidement possible :</p> <p>sprint de la première ligne à la deuxième ; course en arrière de la deuxième à la première puis sprint jusqu'à la troisième ligne.</p> <p>1 point rapporté à l'équipe par duel gagné. Un duel à la fois (pas de relais).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - départ debout - départ assis - départ allongé |  | | |

Séance d'entraînement

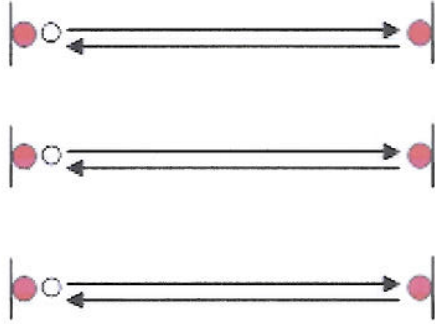
Séance 37 d'un programme composé de 56 séances

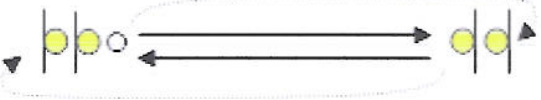
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

| Technique 3088 | | Le jeu sans contrôle | | 10 min. |
|--|---|--|--|---------|
| <p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage + précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu <p>Matériel : ballons.</p> | <p><u>Passe sans contrôle</u> :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face : échange de passes sans contrôler le ballon.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - garder le ballon au sol |  | | |

| Technique 3091 | | Le jeu sans contrôle | | 10 min. |
|--|--|--|--|---------|
| <p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu <p>Matériel : ballons.</p> | <p><u>Passe et va sans contrôle</u> :</p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>Passe et va sans contrôle : les joueurs sont limités à une touche de balle. Le joueur passe le ballon et va se placer derrière le joueur en face de lui.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - garder le ballon au sol - utiliser le pied droit et le pied gauche |  | | |

Séance d'entraînement

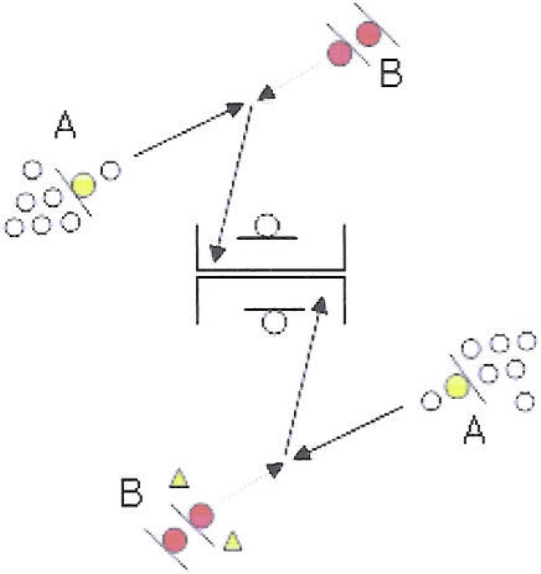
Séance 37 d'un programme composé de 56 séances

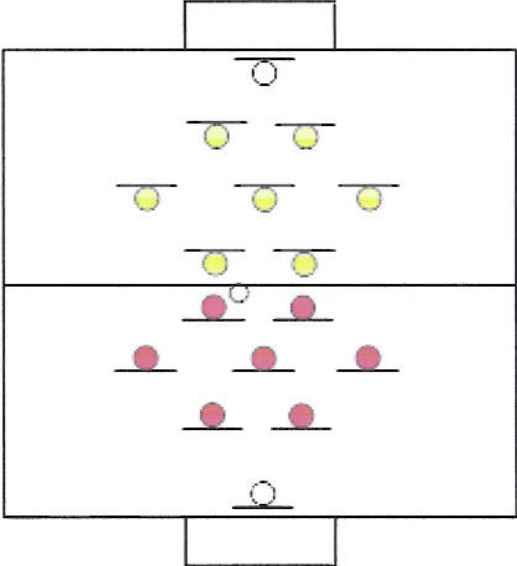
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

| Technique 3116 | | Le jeu sans contrôle | | 20 min. | |
|--|--|--|--|---|--|
| <p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur la qualité des frappes de balle.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> | | <p><u>Tir sans contrôle :</u></p> <p>Deux ateliers de frappes en même temps comme sur le dessin pour augmenter le nombre de répétitions. Deux buts dos à dos comme sur le dessin.</p> <p>A passe à B qui tire au but sans contrôler le ballon.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + frappe sans contrôle (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la gauche + frappe sans contrôle</p> | |  | |

| Match 5018 | | Le jeu sans contrôle | | 20 min. | |
|---|--|---|--|--|--|
| <p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> | | <p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Jouer en une touche de balle pour gagner du temps et accélérer le jeu quand la situation le demande.</p> | |  | |