

Programme d'entraînement

Thème du programme : Sans thème

Type : Saisonnier de 24 séances (2 par semaine)

Nombre de séances par semaine : 2

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

Séance 1 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 13 : Non imprimée
Séance 2 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 14 : Non imprimée
Séance 3 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 15 : Non imprimée
Séance 4 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 16 : Non imprimée
Séance 5 : Les contrôles sur ballons aériens	Séance 17 : Non imprimée
Séance 6 : Les contrôles sur ballons aériens	Séance 18 : Non imprimée
Séance 7 : Dribbles et duels	Séance 19 : Non imprimée
Séance 8 : Dribbles et duels	Séance 20 : Non imprimée
Séance 9 : Non imprimée	Séance 21 : Non imprimée
Séance 10 : Non imprimée	Séance 22 : Non imprimée
Séance 11 : Non imprimée	Séance 23 : Non imprimée
Séance 12 : Non imprimée	Séance 24 : Non imprimée

Remarques :

Séance d'entraînement

Séance 1 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

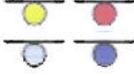
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1027 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2019 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3010 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3001 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3003 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5004 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 25
<u>Remarques</u> :		

Légende

 Joueur de champs	 Gardien	 Entraîneur	 Ballon	A B C D E F Détermine un joueur ou une zone
 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

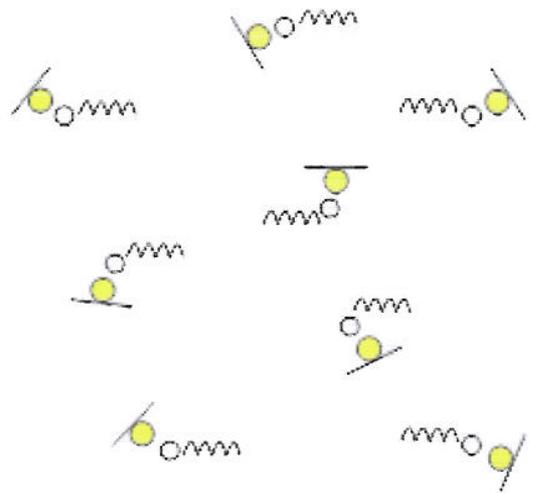
Séance 1 d'un programme composé de 24 séances

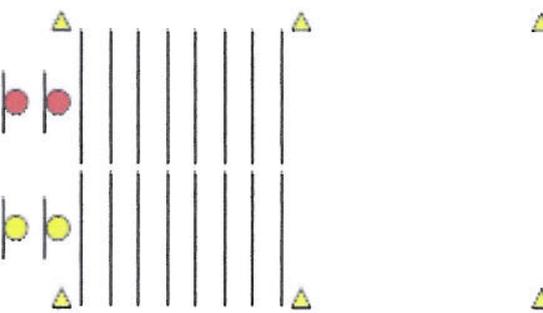
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1027		Toucher de balle		15 min.
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Maîtrise d'un ballon aérien</p> <p>Amélioration du toucher de balle</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Jonglerie</u> :</p> <p>Un ballon par joueur. Jongler en respectant les consignes de l'entraîneur. Consignes : pied droit, pied gauche, alterné, tête, etc.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <p>- jongler à 2 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle - jongler à 3 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</p>			

Physique 2019		Vitesse-coordination		10 min.
<p><u>Vitesse-coordination</u></p> <p>Techniques de course</p> <p>Sauts</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : lattes, plots.</p>	<p><u>Techniques de course + sprint</u> :</p> <p>Disposer 8 lattes espacées de 50cm. Les joueurs passent 2 par 2 sur le parcours en respectant les consignes de l'entraîneur : chaque passage est suivi de 10m de sprint.</p> <p><u>Consignes des passages</u> :</p> <p>- un appui entre les lattes : très rapide - 2 appuis (PG + PD) entre les lattes : très rapide - sauts pieds joints entre les lattes - sauts verticaux avec genoux levés en changeant d'appuis à chaque saut - course latérale : 2 appuis rapides entre les lattes - cloche pied droit - cloche pied gauche</p>			

Séance d'entraînement

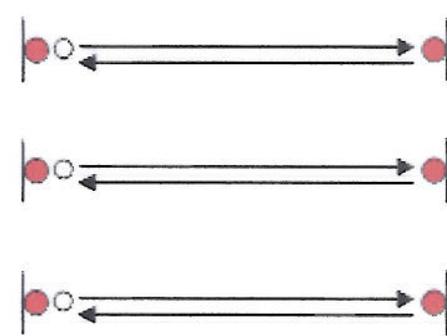
Séance 1 d'un programme composé de 24 séances

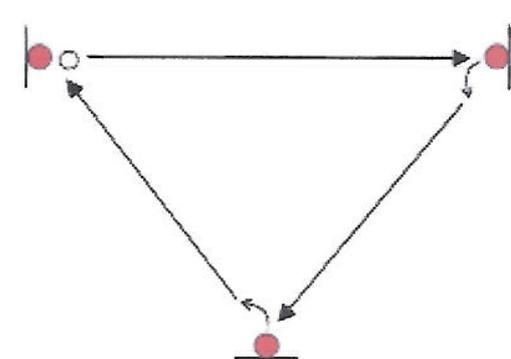
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3010		Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Contrôle + passe face à face :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs face à face avec un ballon. Les joueurs contrôlent et passent 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 		

Technique 3001		Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Contrôle + passe en triangle :</u></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.</p> <p>En triangle, contrôle + passe. Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.</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 - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon 		

Séance d'entraînement

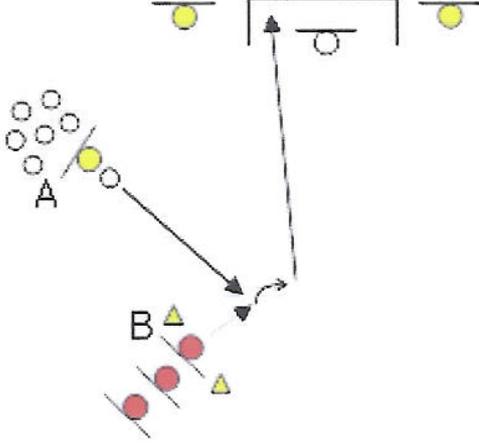
Séance 1 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3003		Les contrôles orientés au sol à 90°		20 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Contrôle + tir :</u></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la gauche + frappe pied droit. (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la droite + frappe pied gauche.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle libre - Rechercher une prise de balle rapide, vers le but - Qualité dans la frappe de balle 		

Match 5004		Les contrôles		20 min.
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</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>S'appliquer sur les prises de balle.</p> <p>Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>		