

Séance d'entraînement

Séance 22 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

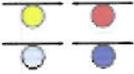
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1024 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2004 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3118 / Le jeu de tête	10 min.
	3120 / Le jeu de tête	15 min.
	3124 / Le jeu de tête	15 min.
<u>Match</u> :	5060 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 25
<u>Remarques</u> :		

Légende

 Joueur de champs	 Gardien	 Entraîneur	 Ballon	 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

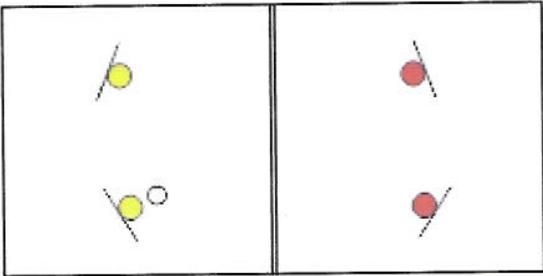
Séance 22 d'un programme composé de 24 séances

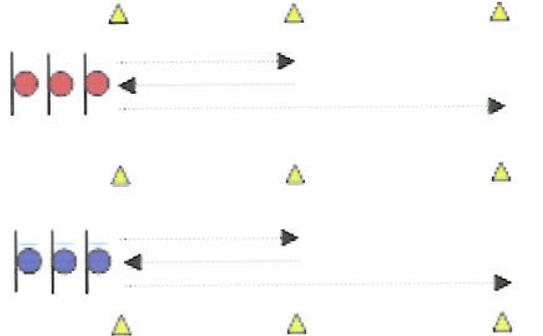
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1024		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>Matériel : ballons, plots, filet ou barrières.</p>	<p><u>Tennis Ballon :</u></p> <p>Match 2c2. Terrain : 2 carrés de 6m de côtés.</p> <p>Au début, autorisé 2 rebonds puis limiter à 1 rebond seulement. Le rebond peut être utilisé quand on veut. On joue comme au volley-ball : 2 passes maximum puis repasser le ballon dans l'autre camp. Le service, de derrière la ligne de fond, est une passe à l'adversaire.</p> <p>Filet = barrières, plots, fil, etc. ou espace de 3m avec plots entre les 2 camps (voir dessin)</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter à 1 ou 2 touches de balle - adapter les règles au niveau des joueurs - jouer à 1c1, 2c2 ou 3c3 			

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 22 d'un programme composé de 24 séances

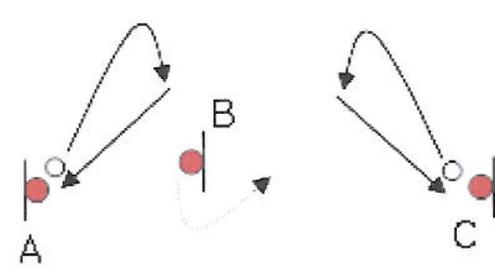
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3118		Le jeu de tête		10 min.
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Remise de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête ; sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Frappe de la tête</u> :</p> <p>A lance le ballon à B ; B remise de la tête pour A. Changer les rôles.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - armé-frappé - impulsion + armé-frappé 		

Technique 3120		Le jeu de tête		15 min.
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête.</p> <p>Arme-frappe</p> <p>Impulsion + arme-frappe</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Frappe de la tête</u> :</p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Deux ballons pour 3.</p> <p>A et C ont chacun un ballon.</p> <p>A lance le ballon en cloche pour B qui remet de la tête à A puis se retourne ; C lance alors son ballon à B qui remet de la tête à C puis se retourne ; etc. Changer B régulièrement.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - armé-frappé - impulsion + armé-frappé 		

Séance d'entraînement

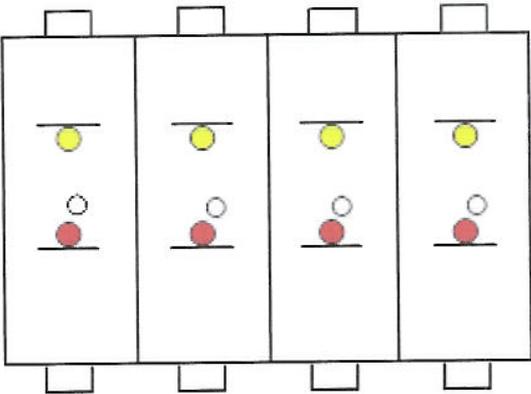
Séance 22 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3124		15 min.
Le jeu de tête		
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Tir de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête Sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Matches 1 contre 1 de la tête :</u></p> <p>Terrains de 8x6m avec buts de 4m. Montée/Descente : match de 1'30. Le vainqueur monte, le perdant descend. Le joueur lance le ballon à son adversaire qui reprend le ballon de la tête en essayant de marquer.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain 	

Match 5060		20 min.
Jeu libre		
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>	