

Séance d'entraînement

Séance 44 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

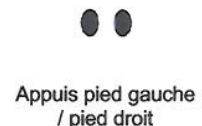
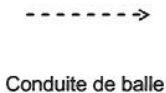
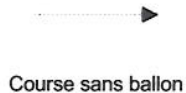
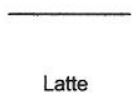
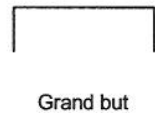
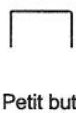
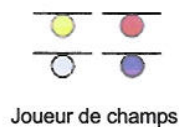
Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1033 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2014 / Coordination	10 min.
<u>Tactique</u> :	4068 / L'orientation du jeu	15 min.
	4067 / L'orientation du jeu	15 min.
	4063 / L'orientation du jeu	15 min.
<u>Match</u> :	5039 / L'orientation du jeu	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende



Séance d'entraînement

Séance 44 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1033		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 3 contre 3 :</u></p> <p>Terrain de 30x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) et une zone impénétrable devant les buts (2x3m).</p> <p>Pour marquer il faut être dans la moitié de terrain adverse. Personne ne peut pénétrer dans la zone devant le but.</p> <p>Match à 3c3 ; 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 2014		Coordination		10 min.
<p><u>Coordination</u></p> <p>Techniques de course</p> <p>Appuis</p> <p>Sauts</p> <p>Latéralisation</p> <p>Matériel : aucun.</p>	<p><u>Techniques de course :</u></p> <p>Deux (ou trois) lignes de joueurs l'une derrière l'autre.</p> <p>L'entraîneur court avec les joueurs et donne les consignes en alternant les techniques de course.</p> <p><u>Techniques de courses :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - montées de genoux ; talons aux fesses - pas chassés (en avant ; en arrière) - pas croisés (en avant ; en arrière) - course arrière + course avant + course arrière, etc. - cloche pied : PD - PG (en avant ; en arrière) - roulade avant ; flexion ; extension - etc. 			

Séance d'entraînement

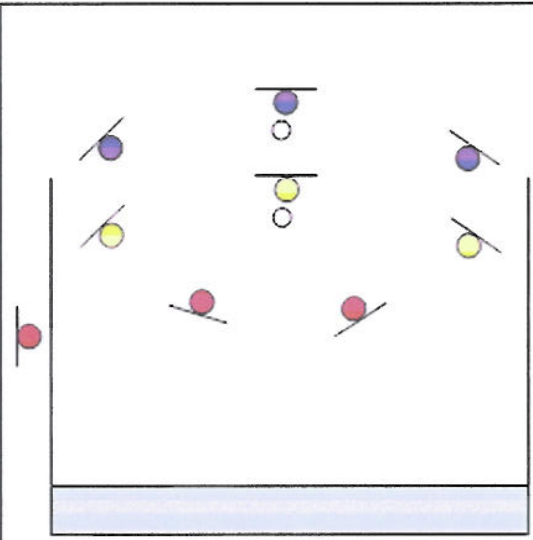
Séance 44 d'un programme composé de 56 séances

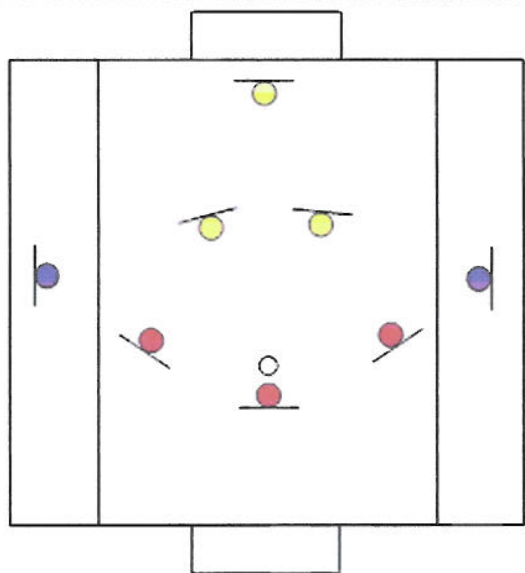
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4068		L'orientation du jeu		15 min.
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p><u>Attaques par vagues 3 contre 2 :</u></p> <p>Terrain de 25x25m avec zone (3m) à une extrémité. Faire des équipes de 3 joueurs. L'équipe Jaune attaque l'équipe Rouge (2 défenseurs : A ne défend pas). L'équipe Bleu est en attente. Attaque à 3 contre 2. Quand l'action des jaunes est terminée, les rouges se placent en attente, les jaunes défendent (à 2) et les bleus attaquent les jaunes.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pour marquer, arrêter le ballon dans la zone - si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté 			

Tactique 4067		L'orientation du jeu		15 min.
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p><u>Match 5 contre 3 :</u></p> <p>Terrain de 30x25m avec 2 couloirs (3m) à l'intérieur du terrain. Match 3 contre 3 + 2 appuis offensifs. Les appuis jouent toujours avec l'équipe en possession du ballon. Seuls les appuis se trouvent à l'intérieur des couloirs (ils doivent y rester). Situation de 5 contre 3 à chaque possession de balle. Quand une équipe attaque, son gardien joue libéro.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser les appuis offensifs - orienter le jeu en cherchant la supériorité numérique 			

Séance d'entraînement

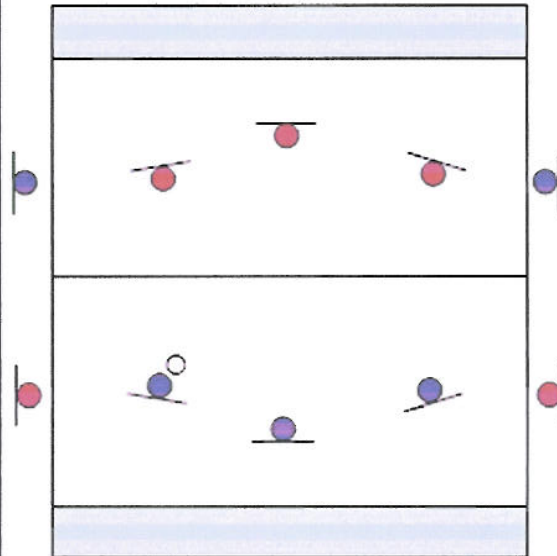
Séance 44 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4063		L'orientation du jeu		15 min.
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Stop-ball 5 contre 3 :</u></p> <p>3 contre 3 sur un terrain de 25x20m avec 2 zones (2m) aux extrémités. L'équipe en possession du ballon dispose de 2 appuis latéraux qui se trouvent à l'extérieur du terrain de la partie offensive. Les joueurs extérieurs sont limités à 2 touches de balle. Pour marquer, stopper le ballon dans l'en-but adverse.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chercher la supériorité numérique en utilisant les joueurs extérieurs (situation de 5 contre 3 en possession du ballon) 		

Match 5039		L'orientation du jeu		20 min.
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation « appui-soutien ». Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.</p>		