

Séance d'entraînement

Séance 41 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

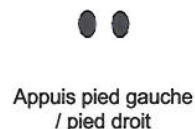
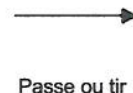
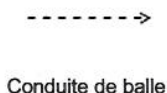
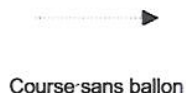
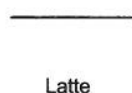
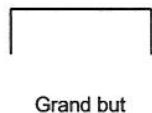
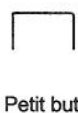
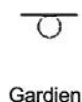
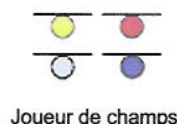
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1033 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2003 / Vitesse	10 min.
<u>Tactique</u> :	4080 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
	4081 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
	4082 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
<u>Match</u> :	5060 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 30
<u>Remarques</u> :		

Légende



Séance d'entraînement

Séance 41 d'un programme composé de 56 séances

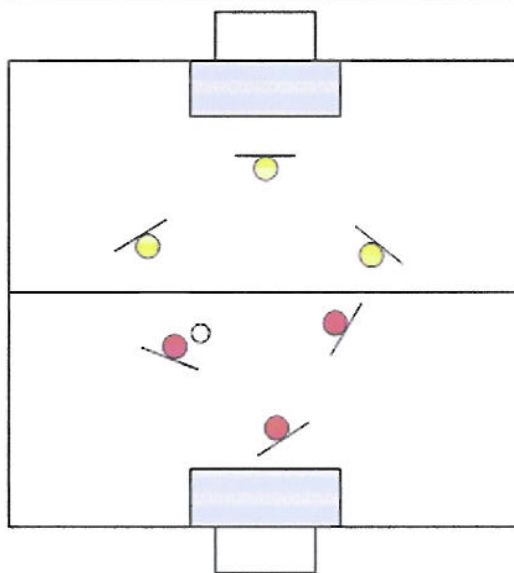
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

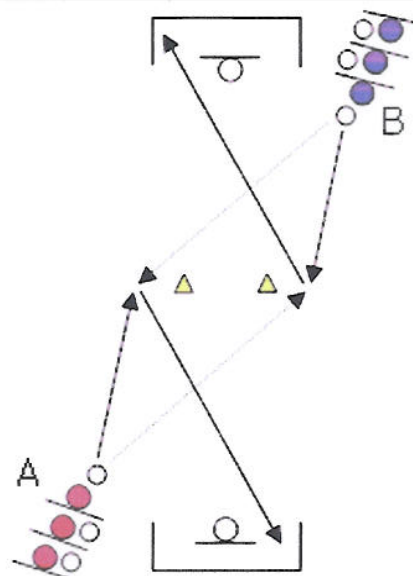
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1033	
Jeux réduits	
15 min.	
<u>Jeux réduits</u> - effectifs réduits - surface réduite Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Match 3 contre 3 :</u> Terrain de 30x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) et une zone impénétrable devant les buts (2x3m). Pour marquer il faut être dans la moitié de terrain adverse. Personne ne peut pénétrer dans la zone devant le but. Match à 3c3 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains. <u>Consignes :</u> - jeu libre - jouer les touches aux pieds



Physique 2003	
Vitesse	
10 min.	
<u>Vitesse</u> Vitesse de course Vitesse gestuelle Matériel : ballons, plots.	<u>Sprint + tir :</u> 2 buts face à face (26m) avec gardiens. Former 2 équipes de joueurs. A passe le ballon pour B et B passe le ballon pour A. Après leur passe, A et B sprintent pour récupérer le ballon de leur adversaire et tirent au but (sans contrôle). Un point pour le joueur dont le ballon rentre dans le but en premier. Après le tir, A va derrière les bleus et B derrière les rouges. <u>Variantes :</u> - passer devant soi + sprint en diagonale (dessin) - passer en diagonale + sprint tout droit



Séance d'entraînement

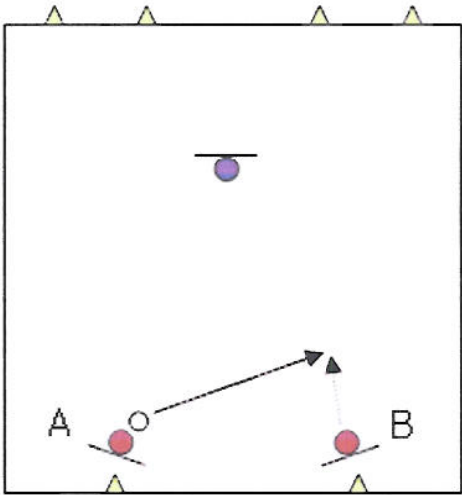
Séance 41 d'un programme composé de 56 séances

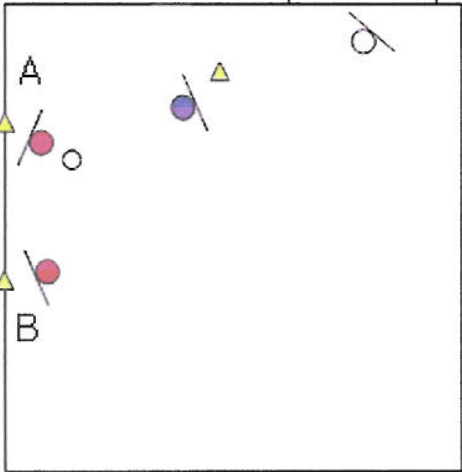
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4080	
Attaquer en 2 contre 1	
15 min.	
<u>Attaquer en 2 contre 1</u> Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire. Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire. Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire. Ne pas être hors-jeu. Matériel : ballons, plots.	<u>Attaquer en 2 contre 1 (6) :</u> Terrain de 10x10m. Maximum de 8 joueurs par atelier. Pour marquer, conduire le ballon à travers l'un des deux buts. Deux joueurs tentent de marquer contre un défenseur. Le jeu commence quand A passe le ballon à B. <u>Consignes :</u> - A passe à B puis jeu libre - respecter la règle du hors-jeu 

Tactique 4081	
Attaquer en 2 contre 1	
15 min.	
<u>Attaquer en 2 contre 1</u> Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire. Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire. Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire. Ne pas être hors-jeu. Matériel : ballons, plots.	<u>Attaquer en 2 contre 1 devant le but (7) :</u> Maximum de 8 joueurs par atelier. Deux joueurs, se trouvant sur l'aile, tentent de marquer sur un but protégé par un gardien et un défenseur. Le jeu commence quand A touche le ballon. <u>Consignes :</u> - jeu libre - respecter la ligne du hors-jeu 

Séance d'entraînement

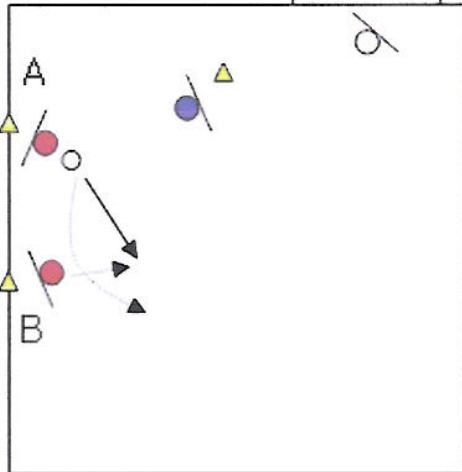
Séance 41 d'un programme composé de 56 séances

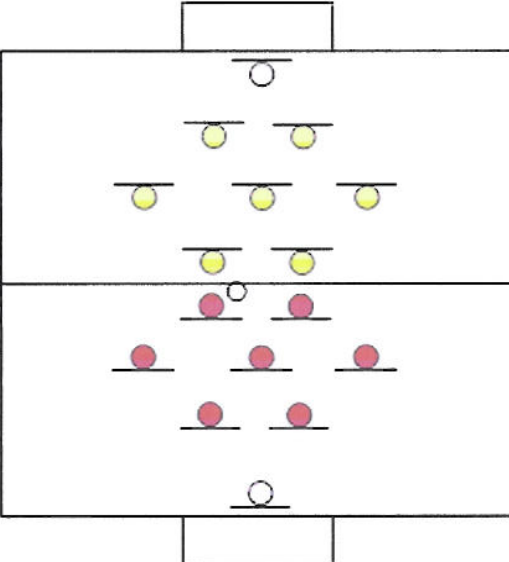
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4082	
Attaquer en 2 contre 1	
<u>Attaquer en 2 contre 1</u> Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire. Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire. Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire. Ne pas être hors-jeu. Matériel : ballons, plots.	<u>Attaquer en 2 contre 1 devant le but (8) :</u> Maximum de 8 joueurs par atelier. Deux joueurs, se trouvant sur l'aile, tentent de marquer sur un but protégé par un gardien et un défenseur. Le jeu commence quand A passe dans la course de B. <u>Consignes :</u> - A passe dans la course de B et court dans son dos puis jeu libre - respecter la règle du hors-jeu 

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

Séance d'entraînement

Séance 42 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

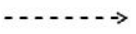
Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1027 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2020 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Tactique</u> :	4084 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
	4088 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
	4087 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
<u>Match</u> :	5060 / Jeu libre	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

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

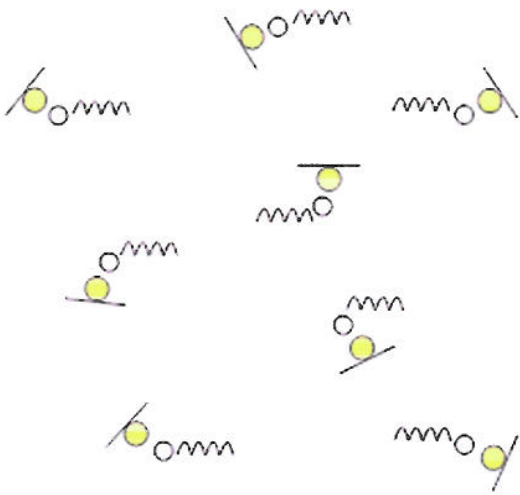
Séance 42 d'un programme composé de 56 séances

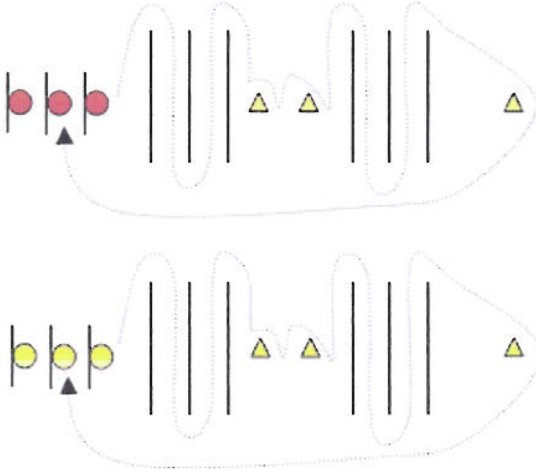
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

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

Physique 2020	
Vitesse-coordination	
10 min.	
<u>Vitesse-coordination</u> Vitesse de course Maîtrise des appuis Matériel : lattes, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Course - Relais :</u> Former 2 équipes de joueurs. Courses entre 2 équipes. Le joueur, un ballon à la main, effectue le parcours le plus vite possible en respectant les consignes puis passe le relais en donnant le ballon dans les mains de son partenaire. Celui-ci fait de même. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs sont passés. Faire plusieurs manches. <u>Variantes :</u> - pas chassés entre les lattes puis saut à pieds joints au-dessus de chaque coupelle + pas chassés entre les lattes puis sprint jusqu'à son partenaire - idem en arrière (dos au parcours) puis sprint jusqu'à son partenaire 

Séance d'entraînement

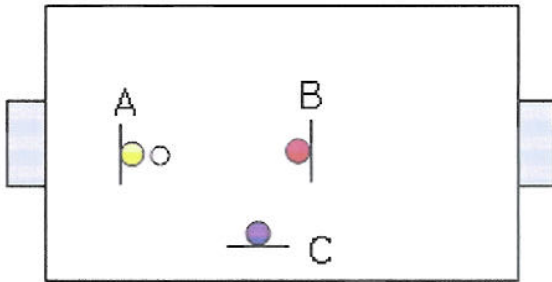
Séance 42 d'un programme composé de 56 séances

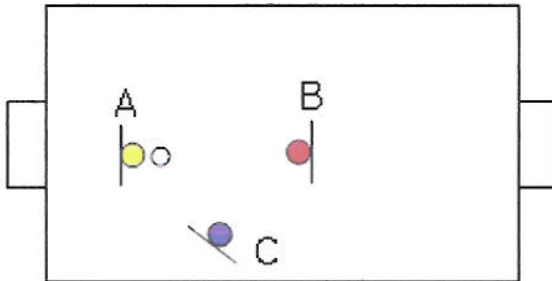
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4084	
Attaquer en 2 contre 1	
<u>Attaquer en 2 contre 1</u> Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire. Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire. Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire. Ne pas être hors-jeu. Matériel : ballons, plots.	<u>Jeu à 2 contre 1 :</u> Terrain de 10x8m avec 2 zones (4x1m) aux 2 extrémités. C joue toujours avec le joueur en possession du ballon. Pour marquer, stopper le ballon dans la zone opposée. Dessin : A et C tente de marquer dans la zone défendue par B. Changer C régulièrement. 

Tactique 4088	
Attaquer en 2 contre 1	
<u>Attaquer en 2 contre 1</u> Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire. Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire. Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire. Ne pas être hors-jeu. Matériel : ballons, plots.	<u>Jeu à 2 contre 1 :</u> Par groupes de 3 joueurs. Un terrain de 10x8m avec 2 petits buts (2m) par groupe. C joue toujours avec le joueur en possession du ballon. Changer C régulièrement. <u>Consigne :</u> - jeu libre - respecter la règle du hors-jeu 

Séance d'entraînement

Séance 42 d'un programme composé de 56 séances

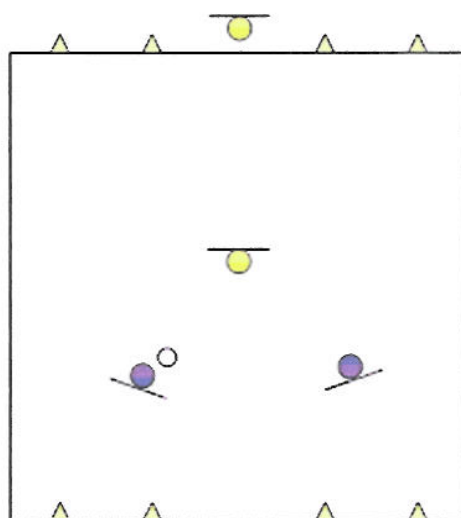
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

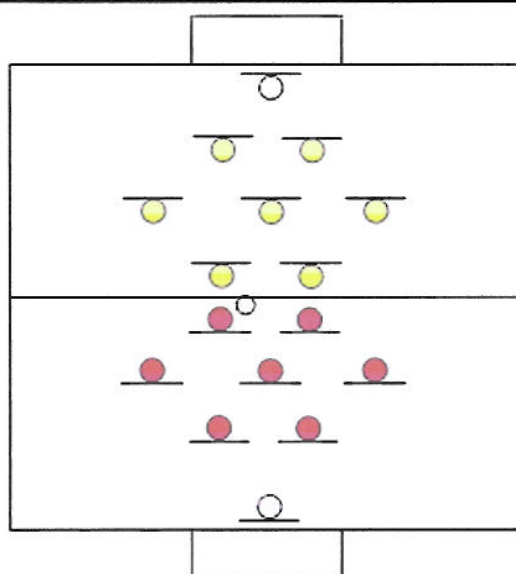
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4087	
Attaquer en 2 contre 1	
<u>Attaquer en 2 contre 1</u> Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire. Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire. Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire. Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Jeu à 2 contre 1 :</u> Par groupes de 4 joueurs. Un terrain de 15x10m avec petits buts (2m) par groupe. Match à 2c1 : pour marquer, conduire le ballon à travers l'un des deux buts. Quand Bleu attaque, un joueur jaune reste en dehors du terrain. Deux joueurs tentent de marquer contre un défenseur. Quand Jaune attaque, un joueur Bleu reste en dehors du terrain. <u>Consignes :</u> - jeu libre - respecter la règle du hors-jeu



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



Séance d'entraînement

Séance 43 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

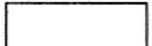
Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1016 / Jeu tactique	15 min.
<u>Physique</u> :	2005 / Vitesse	10 min.
<u>Tactique</u> :	4057 / L'orientation du jeu	15 min.
	4058 / L'orientation du jeu	15 min.
	4064 / 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

				A B C D E F
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

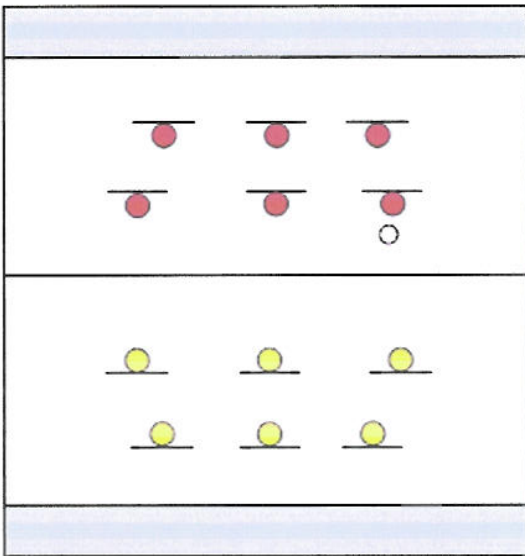
Séance 43 d'un programme composé de 56 séances

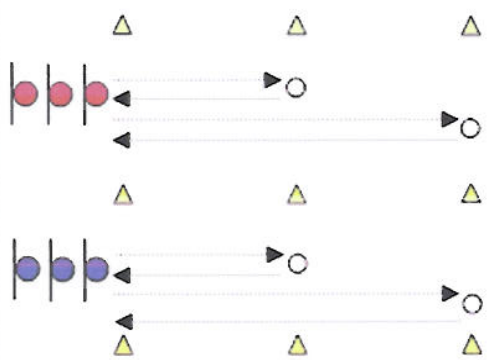
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1016		Jeu tactique	15 min.
<u>Jeu tactique</u> Démarquage Jeu vers l'avant Matériel : 1 ballon, plots.	<u>Grand jeu d'échauffement</u> : Terrain de 50x30m avec 2 zones aux extrémités. Stop-ball à 6c6 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse. Les joueurs ne portent pas de chasuble. Bien définir les équipes avant de commencer. <u>Consignes</u> : - jeu libre - prendre ses informations		

Physique 2005		Vitesse	10 min.
<u>Vitesse</u> Vitesse avec changement de rythme Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Course - Relais</u> : Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les lignes de plots. Au signal sonore, le premier joueur de chaque équipe cherche le ballon placé sur la deuxième ligne et le ramène à la première ligne ; puis il repart chercher le ballon à la troisième ligne et l'amène dans les bras du joueur suivant. Celui-ci va replacer le ballon à la deuxième ligne puis revient chercher le deuxième ballon à la première ligne et le ramène à la troisième ligne. Il revient donner le relais au troisième joueur en lui tapant dans la main. Et ainsi de suite... En alternance, les joueurs ramènent ou replacent les ballons. L'équipe dont tous les joueurs sont passés gagne. Faire plusieurs manches.		

Séance d'entraînement

Séance 43 d'un programme composé de 56 séances

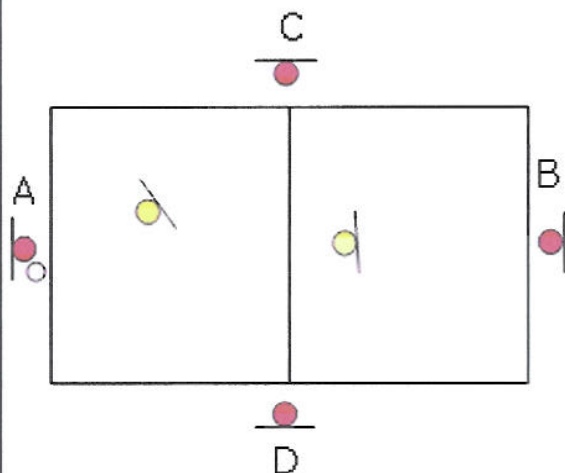
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

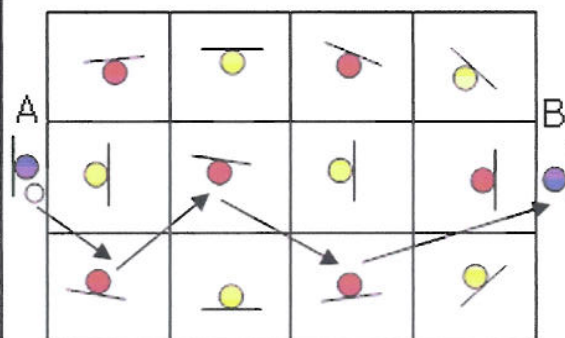
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4057	
L'orientation du jeu	
15 min.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots.	<u>Taureau 4 contre 2 :</u> Terrain de 20x10m (2 carrés accolés de 10x10m). Quatre joueurs (se trouvant à l'extérieur des carrés) tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer. Les passes entre les joueurs extérieurs doivent obligatoirement se faire à travers au moins un des deux carrés. Chaque taureau doit rester dans son carré. Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau. Pour marquer, transmettre le ballon de A à B ou de B à A avec ou sans l'aide de C et D. <u>Variantes :</u> - jeu libre - limiter à 2 ou 3 touches de balle



Tactique 4058	
L'orientation du jeu	
15 min.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Le damier :</u> Terrain de 20x15m divisé en carré de 5x5m (voir dessin). Deux équipes de 6 joueurs dans le damier et 2 joueurs extérieurs (A et B). Pour marquer, transmettre le ballon de A à B ou de B à A. Chaque joueur doit rester dans son carré délimité par les coupelles. Si une équipe récupère le ballon, elle garde la possession du ballon mais le jeu recommence à A ou B. <u>Variantes :</u> - jeu libre - le joueur a 4" pour donner le ballon



Séance d'entraînement

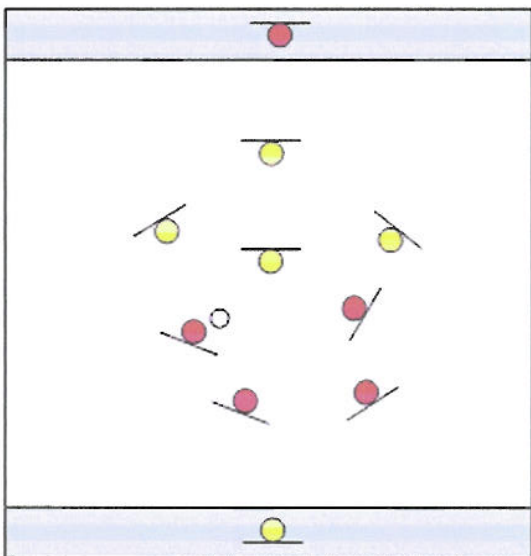
Séance 43 d'un programme composé de 56 séances

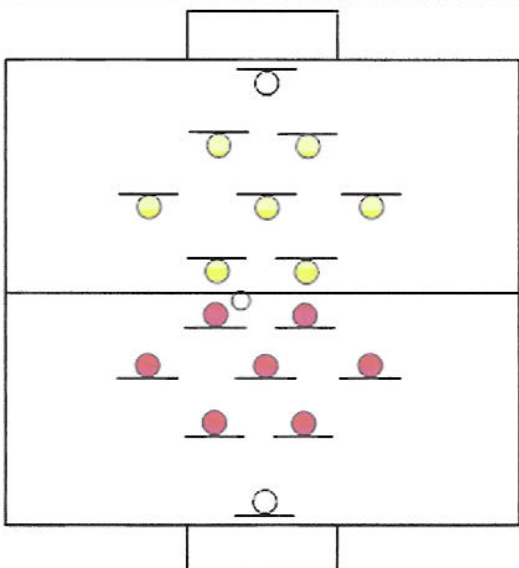
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4064		
L'orientation du jeu		15 min.
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Jeu des capitaines 5 contre 5 :</u> Terrain de 35x20m avec 2 zones (3m) se trouvant aux extrémités. Match 4 contre 4 à l'intérieur du terrain. Pour marquer, l'équipe doit passer le ballon à son cinquième joueur (le capitaine) situé dans la zone opposée. L'équipe marque un point si le joueur maîtrise le ballon à l'intérieur de sa zone. Changer le capitaine régulièrement. Quand une équipe marque le capitaine relance pour l'équipe adverse. <u>Consigne :</u> - choisir la solution vers l'avant en priorité	

Match 5039		
L'orientation du jeu		20 min.
<u>L'orientation du jeu</u> La relation « appui-soutien ». Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).	<u>Match 8 contre 8 :</u> 7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.	

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

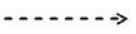
Plan de la séance d'entraînement

<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

				
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 44 d'un programme composé de 56 séances

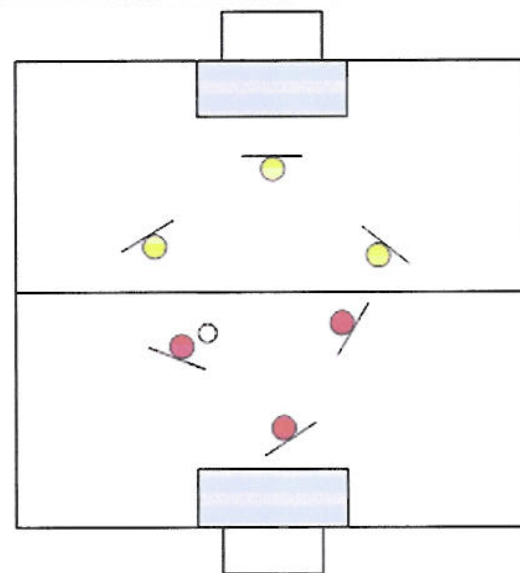
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

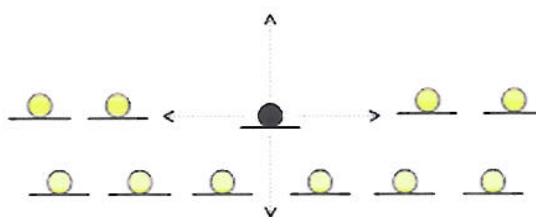
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1033	
Jeux réduits	
15 min.	
<u>Jeux réduits</u> - effectifs réduits - surface réduite Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Match 3 contre 3 :</u> Terrain de 30x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) et une zone impénétrable devant les buts (2x3m). Pour marquer il faut être dans la moitié de terrain adverse. Personne ne peut pénétrer dans la zone devant le but. Match à 3c3 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains. <u>Consignes :</u> - jeu libre - jouer les touches aux pieds



Physique 2014	
Coordination	
10 min.	
<u>Coordination</u> Techniques de course Appuis Sauts Latéralisation Matériel : aucun.	<u>Techniques de course :</u> Deux (ou trois) lignes de joueurs l'une derrière l'autre. L'entraîneur court avec les joueurs et donne les consignes en alternant les techniques de course. <u>Techniques de courses :</u> - 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

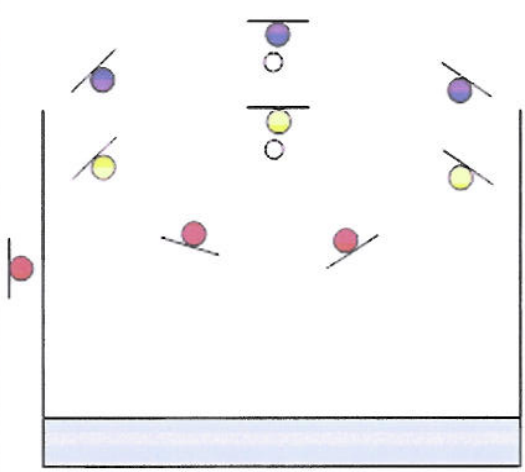
Séance 44 d'un programme composé de 56 séances

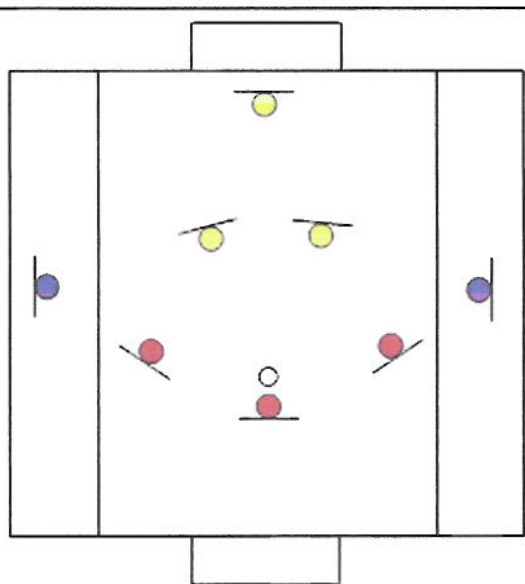
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4068	
L'orientation du jeu	
15 min.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).	<u>Attaques par vagues 3 contre 2 :</u> 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. <u>Consignes :</u> - 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.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).	<u>Match 5 contre 3 :</u> 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. <u>Consignes :</u> - utiliser les appuis offensifs - orienter le jeu en cherchant la supériorité numérique 

Séance d'entraînement

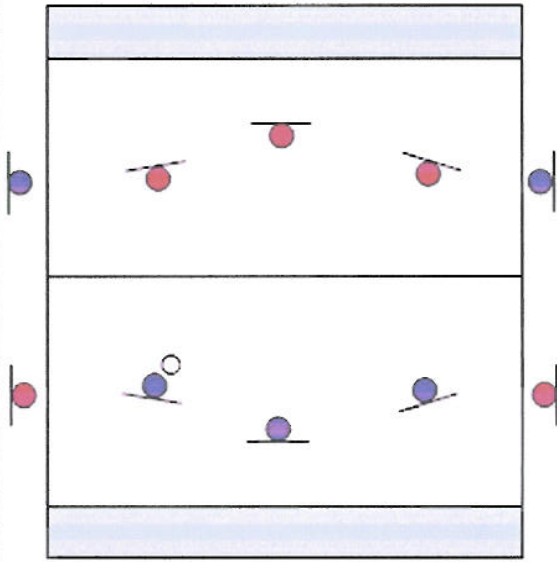
Séance 44 d'un programme composé de 56 séances

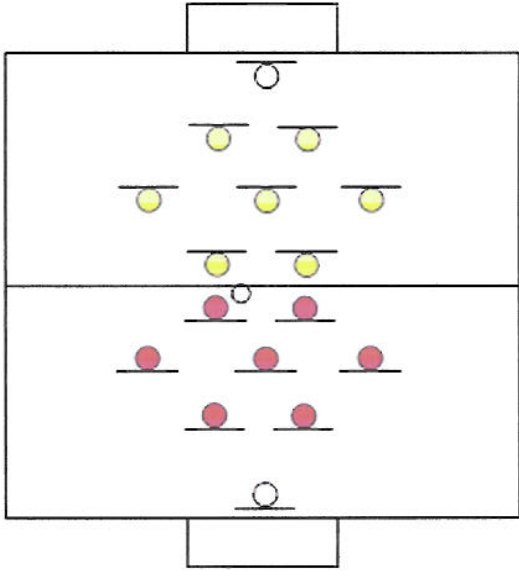
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4063	
L'orientation du jeu	
15 min.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Stop-ball 5 contre 3 :</u> 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. <u>Consigne :</u> - 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.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation « appui-soutien ». Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).	<u>Match 8 contre 8 :</u> 7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu. 

Séance d'entraînement

Séance 45 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Plan de séance : Plan libre

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

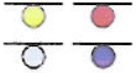
Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1019 / Jeu tactique	15 min.
<u>Physique</u> :	2006 / Vitesse	10 min.
<u>Tactique</u> :	4055 / L'orientation du jeu	15 min.
	4053 / L'orientation du jeu	15 min.
	4052 / 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

				A B C D E F
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 45 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 1019		Jeu tactique		15 min.
<u>Jeu tactique</u> Prendre ses informations Démarquage Conduite de balle Matériel : 1 ballon, plots, chasubles (2 couleurs).		<u>Jeu des portes :</u> Terrain (40x30) avec des portes (2m). Match à 5c5 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Pour marquer, conduire le ballon à travers une des portes. Après un but, le jeu continue mais on ne peut pas marquer deux fois de suite sur la même porte. <u>Consignes :</u> - lever la tête - aider le porteur du ballon		

Physique 2006		Vitesse		10 min.
<u>Vitesse</u> Vitesse de réaction Vitesse de course Matériel : plots.		<u>Course par élimination :</u> Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur d'un cercle (6m de diamètre). Des plots se trouvent à 10 m autour du cercle où se trouvent les joueurs. Il y a 2 plots de moins qu'il n'y a de joueurs. Au signal sonore, les joueurs courent jusqu'à un plot et s'arrêtent à ce plot. Les 2 joueurs qui ne sont pas à un plot sont éliminés. On recommence le jeu en enlevant 2 plots supplémentaires. Les joueurs restant à la fin gagnent. Faire plusieurs manches. <u>Variantes :</u> - les joueurs trottent dans le cercle - les joueurs se déplacent à quatre pattes - les joueurs rampent		

Séance d'entraînement

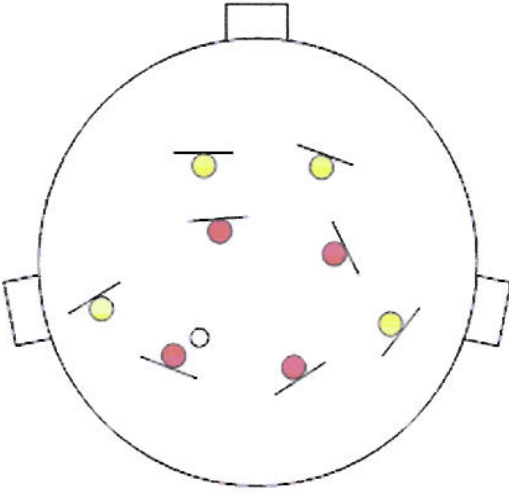
Séance 45 d'un programme composé de 56 séances

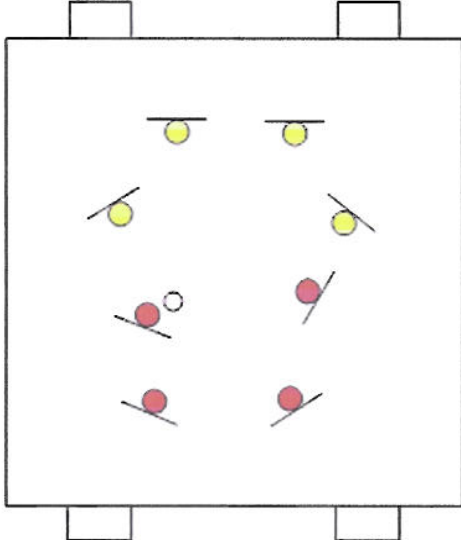
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4055	
L'orientation du jeu	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Match 4 contre 4 :</u> Terrain circulaire d'un rayon de 12m. Trois buts (2m) se trouvent sur la périphérie du terrain. Match 4 contre 4. Chaque équipe attaque et défend les 3 buts. <u>Consigne :</u> - si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté 

Tactique 4053	
L'orientation du jeu	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Match 4 contre 4 :</u> Match 4 contre 4 sur un terrain de 25x25m avec petits buts de 2m. Chaque équipe attaque et défend 2 petits buts de 2m. Tir autorisé dans les 2 buts. <u>Consigne :</u> - si c'est bloqué d'un côté, ressortir le ballon et réorienter le jeu de l'autre côté 

Séance d'entraînement

Séance 45 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

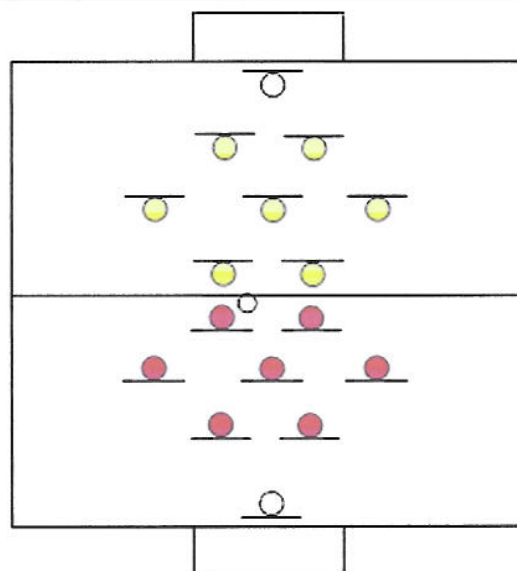
Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4052	
L'orientation du jeu	
15 min.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Match 5 contre 5 :</u> Match 5 contre 5 sur un terrain de 35x20m plus large que long. Chaque équipe attaque 3 buts et défend 3 petits buts de 2m. <u>Pour marquer :</u> - dans les buts extérieurs : conduire le ballon à travers le but - dans le but du milieu : libre (tir autorisé) <u>Consigne :</u> - si c'est bloqué d'un côté, ressortir le ballon et réorienter le jeu de l'autre côté

Match 5039	
L'orientation du jeu	
20 min.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation « appui-soutien ». Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).	<u>Match 8 contre 8 :</u> 7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.



Séance d'entraînement

Séance 46 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

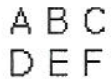
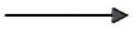
Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1030 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2015 / Coordination	10 min.
<u>Tactique</u> :	4059 / L'orientation du jeu	15 min.
	4054 / L'orientation du jeu	15 min.
	4056 / 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

				
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 46 d'un programme composé de 56 séances

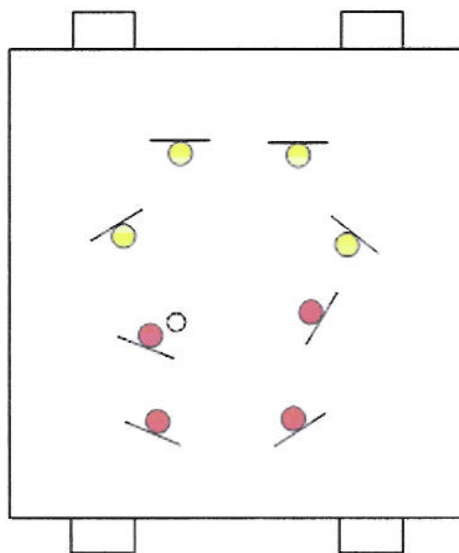
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

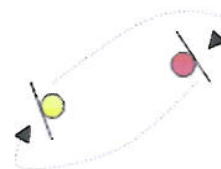
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1030	
Jeux réduits	
<u>Jeux réduits</u> - effectifs réduits - surface réduite Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Match 4 contre 4 :</u> Terrain de 25x25m avec 4 petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie). 2 buts de chaque côté. Chaque équipe défend et attaque 2 buts. Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains. <u>Consignes :</u> - jeu libre - jouer les touches aux pieds



Physique 2015	
Coordination	
<u>Coordination</u> Appuis Vivacité Feinte Matériel : chasubles (1 couleur).	<u>Appuis et vivacité :</u> Former des groupes de 2 joueurs. Chaque joueur a une chasuble placée dans son dos (à moitié dans son short). Duel : essayer de prendre la chasuble de l'autre tout en gardant la sienne. Un point marqué à chaque fois qu'on attrape la chasuble. Matches de 1'. Changer d'adversaire. <u>Variante :</u> - pas de chasuble : pour marquer, toucher l'un des pieds de son adversaire



Séance d'entraînement

Séance 46 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 4059	
L'orientation du jeu	
15 min.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots.	<u>Taureau 6 contre 2 La rivière :</u> Terrain de 20x10m divisé en 3 zones (zone de 2m au milieu). Six joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer. Trois joueurs se trouvent dans la zone A et trois dans la zone B. Les taureaux se trouvent dans la zone du milieu (zone C). Chaque joueur doit rester dans sa zone. Pour marquer, transmettre le ballon de la zone A à B ou de B à A. <u>Variantes :</u> - le joueur qui perd le ballon devient taureau - faire des équipes de 2 joueurs et changer l'équipe taureau toutes les 2'

Tactique 4054	
L'orientation du jeu	
15 min.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Stop-ball 4 contre 4 :</u> Match 4 contre 4 sur un terrain de 35x20m avec zones de 2m aux extrémités. Pour marquer, stopper le ballon dans l'en-but adverse. <u>Consigne :</u> - respecter les priorités dans l'orientation du jeu pour aller marquer

Séance d'entraînement

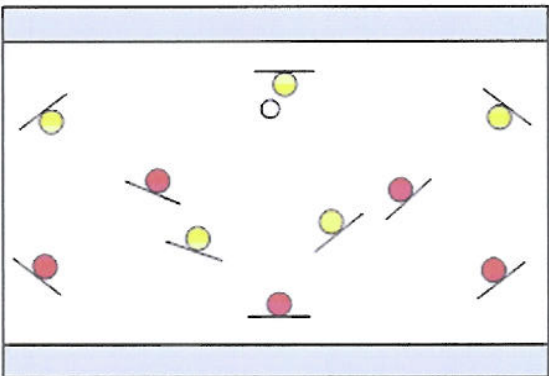
Séance 46 d'un programme composé de 56 séances

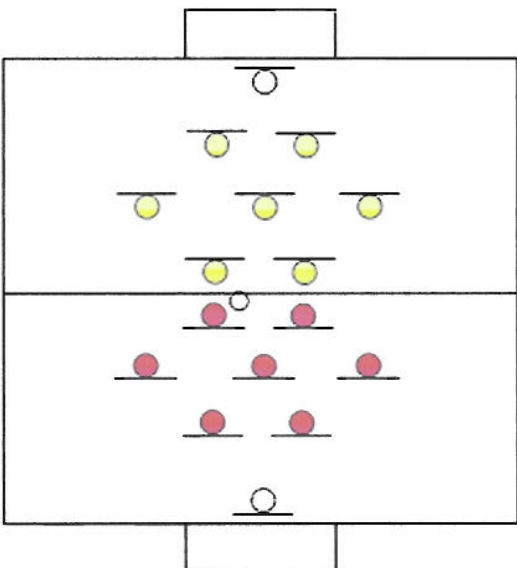
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4056	
L'orientation du jeu	
15 min.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Match 5 contre 5 stop-ball :</u> Terrain de 35x20m plus large que long avec une zone (3m) aux 2 extrémités. Match 5 contre 5. Pour marquer, stopper le ballon dans l'en-but adverse. Respecter les priorités dans l'orientation du jeu pour aller marquer. <u>Consigne :</u> - si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté 

Match 5039	
L'orientation du jeu	
20 min.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation « appui-soutien ». Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).	<u>Match 8 contre 8 :</u> 7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu. 

Séance d'entraînement

Séance 47 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

Echauffement : 1021 / Jeu tactique 15 min.

Physique : 2007 / Vitesse 10 min.

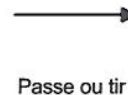
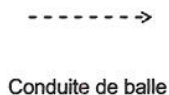
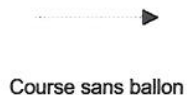
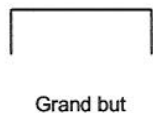
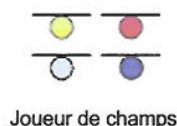
Tactique : 4057 / L'orientation du jeu 15 min.
 4064 / L'orientation du jeu 15 min.
 4052 / L'orientation du jeu 15 min.

Match : 5039 / L'orientation du jeu 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende



Séance d'entraînement

Séance 47 d'un programme composé de 56 séances

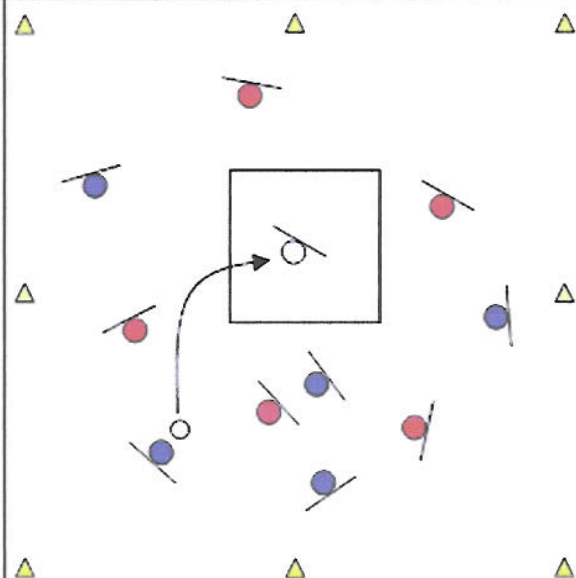
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

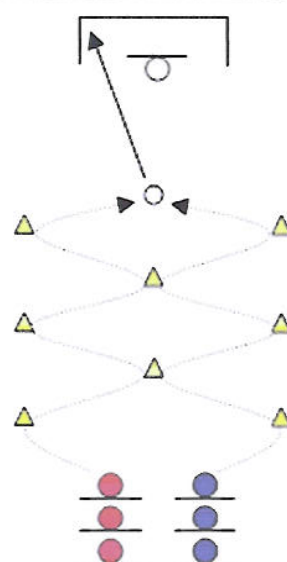
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1021	
Jeu tactique	
<u>Jeu tactique</u> Passe longue aérienne Jeu pour le gardien Matériel : 1 ballon, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Grand jeu d'échauffement</u> : Une zone de 8x8m se trouve au milieu du terrain (25x25m). Match 5c5 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Le gardien se trouve dans la zone du milieu. Aucun autre joueur ne peut pénétrer dans cette zone. Pour marquer, faire une passe aérienne au gardien qui doit réceptionner le ballon sans le laisser tomber. Le gardien joue toujours avec l'équipe qui a le ballon. <u>Consignes</u> : - jeu libre - limiter le nombre de touches de balle



Physique 2007	
Vitesse	
<u>Vitesse</u> Vivacité Maîtrise des appuis Vitesse Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Duel pour le ballon</u> : Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les coupelles. Au signal sonore, les joueurs sprintent en allant toucher les coupelles du slalom avec la main : le premier arrivé au ballon tire. 1 point rapporté à l'équipe par tir et un point de bonus par but marqué. <u>Variantes</u> : - départ debout - départ assis - départ allongé



Séance d'entraînement

Séance 47 d'un programme composé de 56 séances

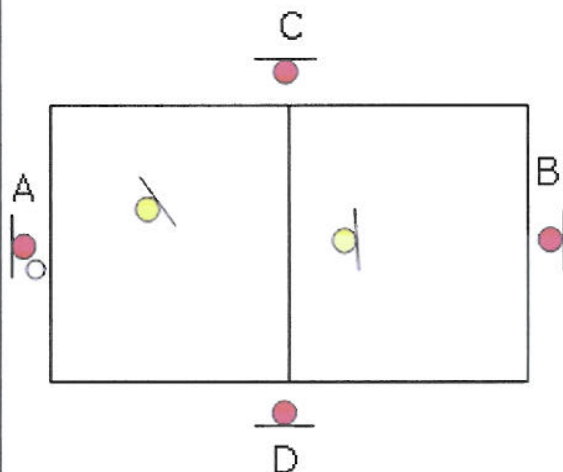
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

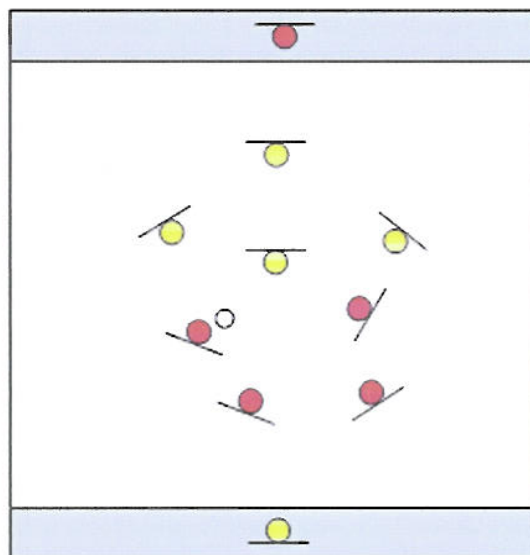
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4057	
L'orientation du jeu	
15 min.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots.	<u>Taureau 4 contre 2 :</u> Terrain de 20x10m (2 carrés accolés de 10x10m). Quatre joueurs (se trouvant à l'extérieur des carrés) tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer. Les passes entre les joueurs extérieurs doivent obligatoirement se faire à travers au moins un des deux carrés. Chaque taureau doit rester dans son carré. Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau. Pour marquer, transmettre le ballon de A à B ou de B à A avec ou sans l'aide de C et D. <u>Variantes :</u> - jeu libre - limiter à 2 ou 3 touches de balle



Tactique 4064	
L'orientation du jeu	
15 min.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Jeu des capitaines 5 contre 5 :</u> Terrain de 35x20m avec 2 zones (3m) se trouvant aux extrémités. Match 4 contre 4 à l'intérieur du terrain. Pour marquer, l'équipe doit passer le ballon à son cinquième joueur (le capitaine) situé dans la zone opposée. L'équipe marque un point si le joueur maîtrise le ballon à l'intérieur de sa zone. Changer le capitaine régulièrement. Quand une équipe marque le capitaine relance pour l'équipe adverse. <u>Consigne :</u> - choisir la solution vers l'avant en priorité



Séance d'entraînement

Séance 47 d'un programme composé de 56 séances

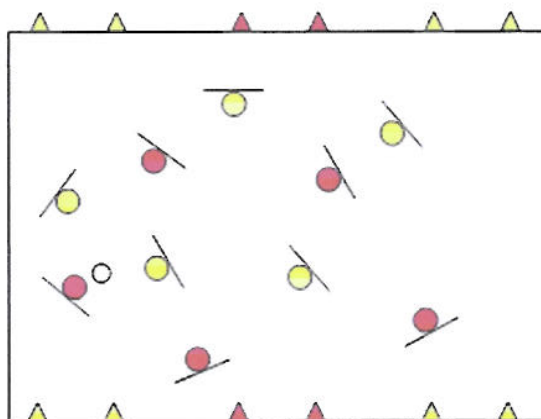
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

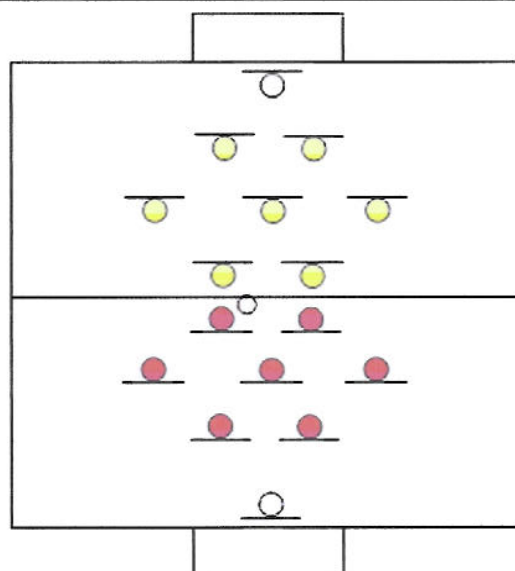
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4052	
L'orientation du jeu	
15 min.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Match 5 contre 5 :</u> Match 5 contre 5 sur un terrain de 35x20m plus large que long. Chaque équipe attaque 3 buts et défend 3 petits buts de 2m. <u>Pour marquer :</u> - dans les buts extérieurs : conduire le ballon à travers le but - dans le but du milieu : libre (tir autorisé) <u>Consigne :</u> - si c'est bloqué d'un côté, ressortir le ballon et réorienter le jeu de l'autre côté



Match 5039	
L'orientation du jeu	
20 min.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation « appui-soutien ». Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).	<u>Match 8 contre 8 :</u> 7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.



Séance d'entraînement

Séance 48 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

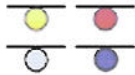
Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1034 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2017 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Tactique</u> :	4052 / L'orientation du jeu	15 min.
	4056 / L'orientation du jeu	15 min.
	4065 / 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

				
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

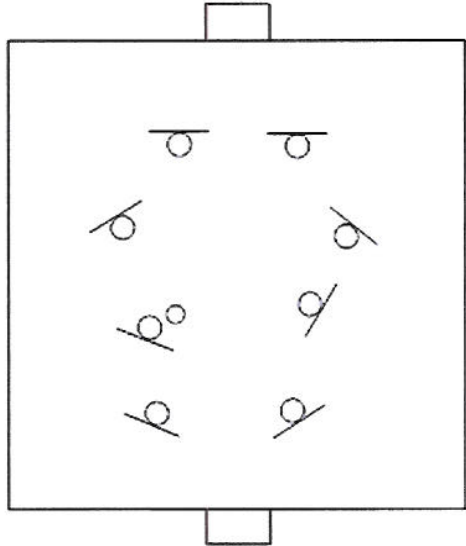
Séance 48 d'un programme composé de 56 séances

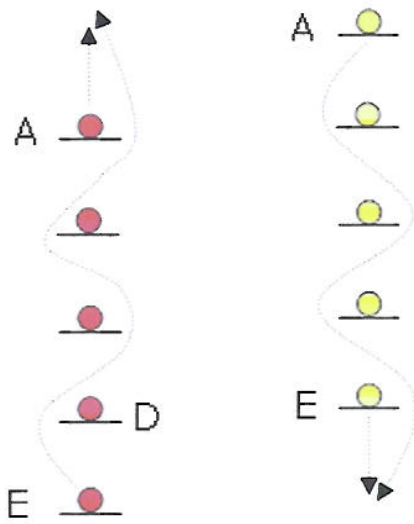
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1034		Jeux réduits	15 min.
<u>Jeux réduits</u> - effectifs réduits - surface réduite Prendre ses informations Matériel : ballons, plots.	<u>Match 4 contre 4 sans chasuble :</u> Terrain de 35x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien. Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains. Les joueurs ne portent pas de chasubles. Bien définir les équipes avant de commencer.		
	<u>Consignes :</u> - jeu libre - jouer les touches aux pieds - prendre ses informations		

Physique 2017		Vitesse-coordination	10 min.
<u>Vitesse-coordination</u> Maîtrise des appuis Vivacité Vitesse Coordination Matériel : aucun.	<u>Courses en slalom :</u> Par groupes de 5 ou 6 joueurs. <u>Deux variantes (voir dessin) :</u> En rouge : les joueurs trottinent doucement l'un derrière l'autre en laissant un intervalle de 2-3m entre eux. Au signal sonore, le dernier coureur (E) slalome le plus vite possible entre les joueurs et se place devant A. Au deuxième signal sonore D fait de même ; etc. En bleu : même principe qu'avant mais les joueurs trottinent en arrière. Au premier signal sonore, c'est A qui slalome en arrière le plus vite possible entre les joueurs et se place derrière E ; etc.		

Séance d'entraînement

Séance 48 d'un programme composé de 56 séances

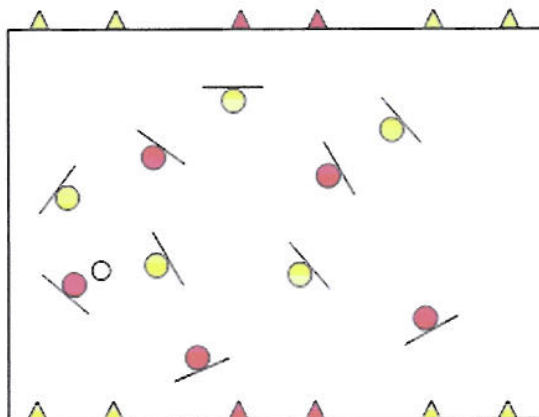
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

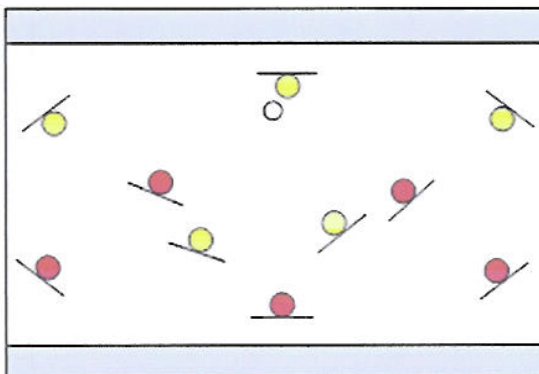
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4052	
L'orientation du jeu	
15 min.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Match 5 contre 5 :</u> Match 5 contre 5 sur un terrain de 35x20m plus large que long. Chaque équipe attaque 3 buts et défend 3 petits buts de 2m. <u>Pour marquer :</u> - dans les buts extérieurs : conduire le ballon à travers le but - dans le but du milieu : libre (tir autorisé) <u>Consigne :</u> - si c'est bloqué d'un côté, ressortir le ballon et réorienter le jeu de l'autre côté



Tactique 4056	
L'orientation du jeu	
15 min.	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Match 5 contre 5 stop-ball :</u> Terrain de 35x20m plus large que long avec une zone (3m) aux 2 extrémités. Match 5 contre 5. Pour marquer, stopper le ballon dans l'en-but adverse. Respecter les priorités dans l'orientation du jeu pour aller marquer. <u>Consigne :</u> - si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté



Séance d'entraînement

Séance 48 d'un programme composé de 56 séances

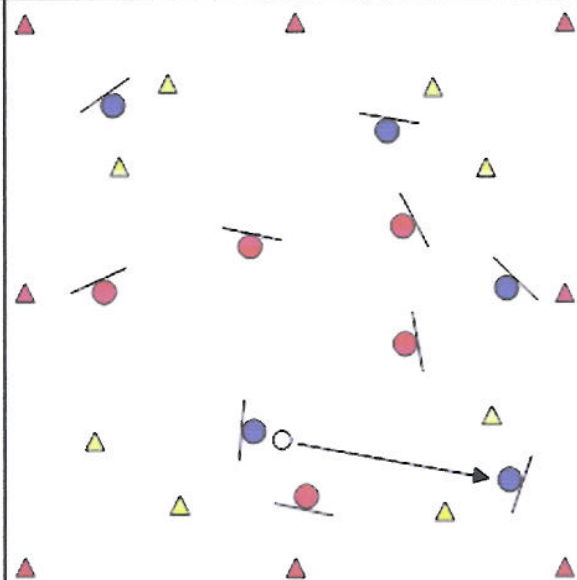
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4065	
L'orientation du jeu	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).	<u>Jeu des portes 5 contre 5 :</u> Match 5 contre 5 sur un terrain de 40x30m. Quatre portes de 3m de large se trouvent proches des quatre coins du terrain. Pour marquer, le joueur doit réussir à passer le ballon à un de ses partenaires à travers l'une des quatre portes. <u>Consignes :</u> - on ne peut pas marquer deux fois de suite à travers la même porte - si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté



Match 5039	
L'orientation du jeu	
<u>L'orientation du jeu</u> La relation « appui-soutien ». Priorités dans l'orientation du jeu : - 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. Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu. Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).	<u>Match 8 contre 8 :</u> 7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.

