

Séance d'entraînement

Séance 32 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> :	1013 / Exercice technique	15 min.
<u>Physique</u> :	2014 / Coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3088 / Le jeu sans contrôle	10 min.
	3091 / Le jeu sans contrôle	10 min.
	3106 / 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

				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

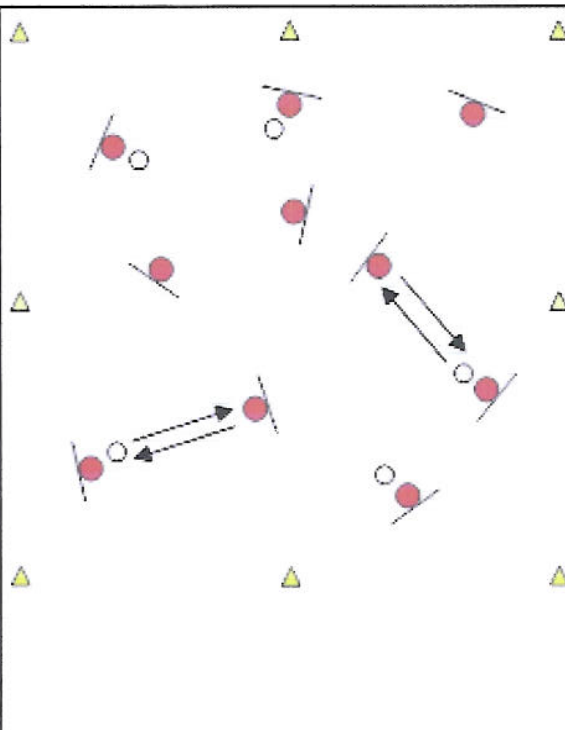
Séance 32 d'un programme composé de 56 séances

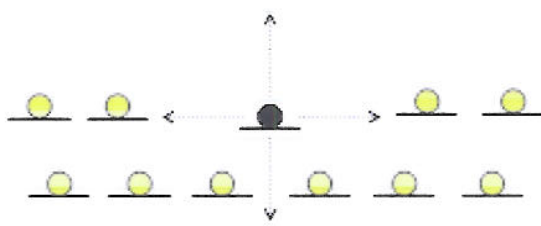
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1013		Exercice technique		15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Passe</p> <p>Remise en une touche de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Remise sans contrôle :</u></p> <p>Les joueurs évoluent sur un terrain de 20x20m. La moitié des joueurs a un ballon. Les joueurs avec ballon conduisent et passent aux joueurs sans ballon qui leur remettent dans les pieds en une touche de balle. Changer les rôles régulièrement.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - passes dosées et précises - les joueurs sans ballon trottinent - application dans les remises sans contrôle <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - passer et remiser du deuxième pied 			

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. 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

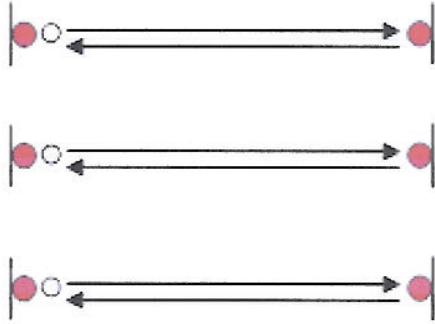
Séance 32 d'un programme composé de 56 séances

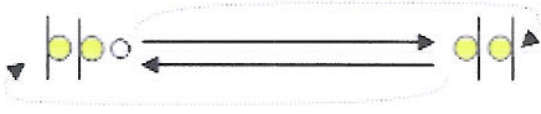
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

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

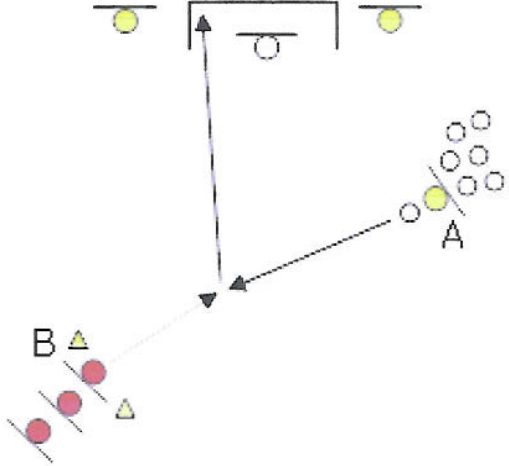
Séance 32 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3106		Le jeu sans contrôle		20 min.	
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité de la frappe et être attentif à la position du corps lors de la frappe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Tir sans contrôle :</u></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon et tire sans contrôle.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + frappe pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la gauche + frappe pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - attaquer le ballon - être attentif à la position du corps - qualité de la frappe de balle 			

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>		