

## Séance d'entraînement

Séance 32 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

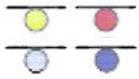
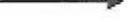
Plan de séance : Plan libre

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

 Joueur de champs	 Gardien	 Entraîneur	 Ballon	<table border="1"><tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr><tr><td>D</td><td>E</td><td>F</td></tr></table> Détermine un joueur ou une zone	A	B	C	D	E	F
A	B	C								
D	E	F								
 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

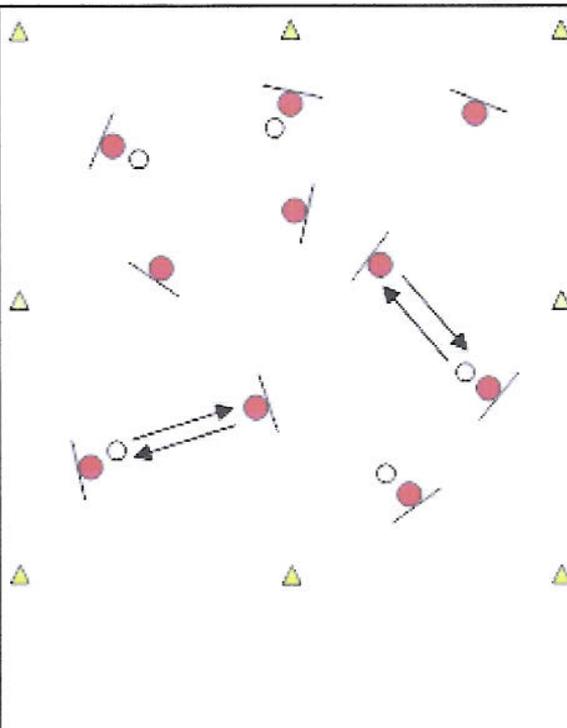
Séance 32 d'un programme composé de 56 séances

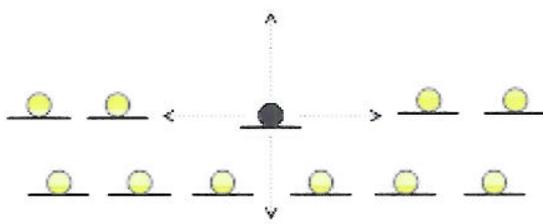
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

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"> <li>- passes dosées et précises</li> <li>- les joueurs sans ballon trottinent</li> <li>- application dans les remises sans contrôle</li> </ul> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passer et remiser du deuxième pied</li> </ul>			

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"> <li>- montées de genoux ; talons aux fesses</li> <li>- pas chassés (en avant ; en arrière)</li> <li>- pas croisés (en avant ; en arrière)</li> <li>- course arrière + course avant + course arrière, etc.</li> <li>- cloche pied : PD - PG (en avant ; en arrière)</li> <li>- roulade avant ; flexion ; extension</li> <li>- etc.</li> </ul>			

## Séance d'entraînement

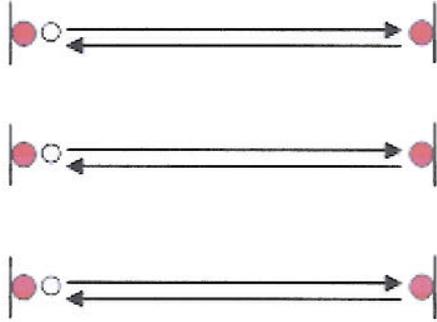
Séance 32 d'un programme composé de 56 séances

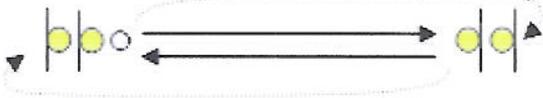
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

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"> <li>- gain de temps</li> <li>- prendre l'adversaire de vitesse</li> <li>- accélérer le jeu</li> </ul> <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"> <li>- distance entre les joueurs : 7-8 m</li> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- attaquer son ballon</li> <li>- garder le ballon au sol</li> </ul>
	

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"> <li>- gain de temps</li> <li>- prendre l'adversaire de vitesse</li> <li>- accélérer le jeu</li> </ul> <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"> <li>- garder le ballon au sol</li> <li>- utiliser le pied droit et le pied gauche</li> </ul>
	

## Séance d'entraînement

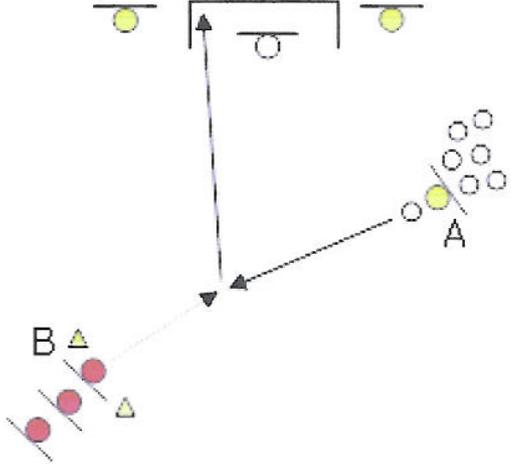
Séance 32 d'un programme composé de 56 séances

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"> <li>- attaquer le ballon</li> <li>- être attentif à la position du corps</li> <li>- qualité de la frappe de balle</li> </ul>			

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>		