

## Séance d'entraînement

Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

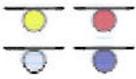
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1029 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2019 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3013 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
	3011 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
	3009 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5004 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 35
<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

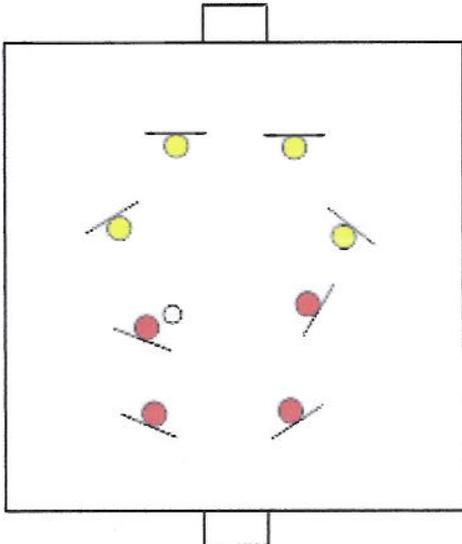
Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

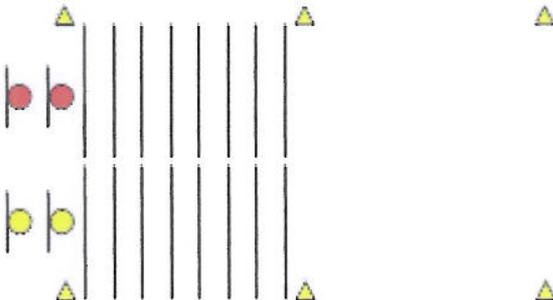
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1029		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effectifs réduits</li> <li>- surface réduite</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 35x20 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.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- jouer les touches aux pieds</li> </ul>			

Physique 2019		Vitesse-coordination		10 min.
<p><u>Vitesse-coordination</u></p> <p>Techniques de course</p> <p>Sauts</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : lattes, plots.</p>	<p><u>Techniques de course + sprint :</u></p> <p>Disposer 8 lattes espacées de 50cm. Les joueurs passent 2 par 2 sur le parcours en respectant les consignes de l'entraîneur : chaque passage est suivi de 10m de sprint.</p> <p><u>Consignes des passages :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un appui entre les lattes: très rapide</li> <li>- 2 appuis (PG + PD) entre les lattes : très rapide</li> <li>- sauts pieds joints entre les lattes</li> <li>- sauts verticaux avec genoux levés en changeant d'appuis à chaque saut</li> <li>- course latérale : 2 appuis rapides entre les lattes</li> <li>- cloche pied droit</li> <li>- cloche pied gauche</li> </ul>			

## Séance d'entraînement

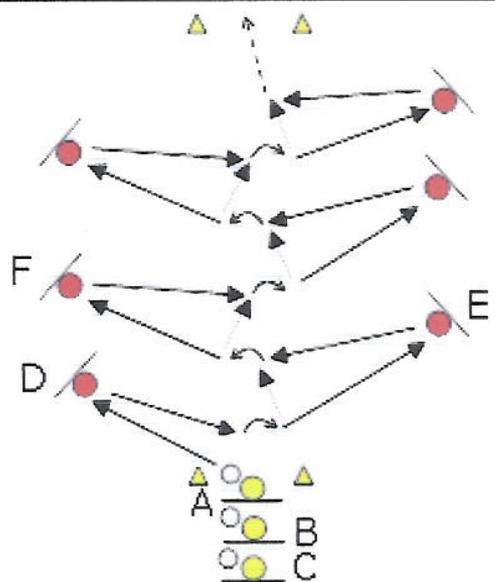
Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

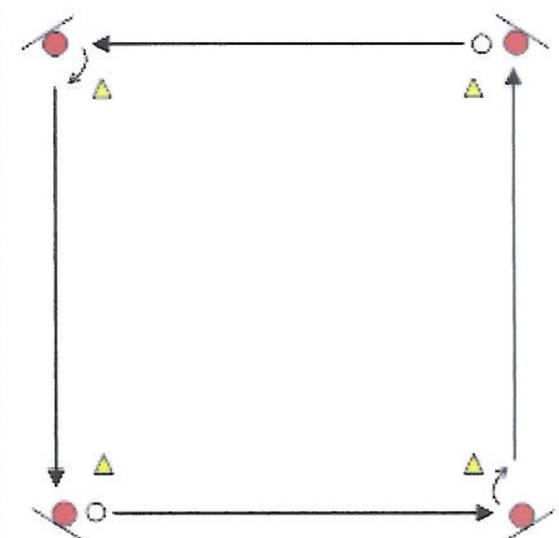
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3013		Les contrôles orientés au sol à 90°		15 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle orienté + passe :</u></p> <p>Diviser les joueurs en 2 groupes (rouge et jaune). Disposer les rouges comme sur le dessin.</p> <p>A passe le ballon à D qui lui remet dans les pieds ; puis A effectue un contrôle orienté vers E et passe à E ; E lui remet dans les pieds ; etc.</p> <p>Quand E a remis à A, B démarre et fait comme A (B passe à D, etc.)</p> <p>Quand tous les jaunes sont passés A recommence dans l'autre sens. Inverser les rôles des rouges et jaunes après chaque aller-retour.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- après une passe, le joueur reste presque sur place en étant sur ses appuis</li> <li>- le joueur n'avance que grâce à son contrôle orienté</li> <li>- effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur</li> </ul>			

Technique 3011		Les contrôles orientés au sol à 90°		15 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle + passe :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs avec 2 ballons par groupe. Sous forme de carré, contrôle + passe avec 2 ballons en jeu en même temps.</p> <p>Les deux ballons circulent dans le même sens.</p> <p>Effectuer les contrôles demandés par l'entraîneur.</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>- contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon</li> </ul>			

## Séance d'entraînement

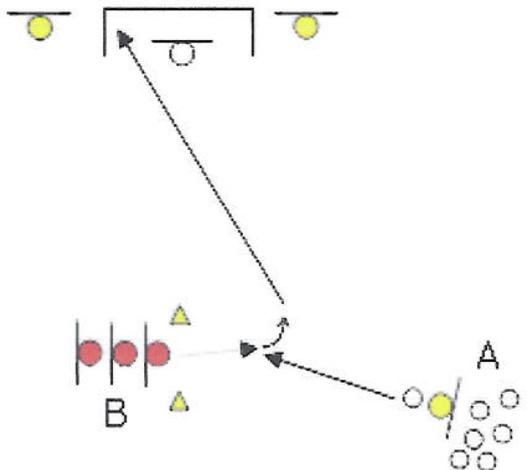
Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3009		Les contrôles orientés au sol à 90°		20 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle + tir</u> :</p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <p>Variante 1 : ballon venant de la gauche + frappe pied gauche (voir dessin)                      Variante 2 : ballon venant de la droite + frappe pied droit</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle libre</li> <li>- Rechercher une prise de balle rapide, vers le but</li> <li>- Qualité dans la frappe de balle</li> </ul>			

Match 5004		Les contrôles		20 min.
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 8 contre 8</u> :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe.                      S'appliquer sur les prises de balle.                      Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>	