

Séance d'entraînement

Séance 6 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe :

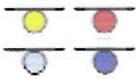
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1023 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2012 / Coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3033 / Les contrôles orientés sur ballons aériens	10 min.
	3034 / Les contrôles orientés sur ballons aériens	15 min.
	3039 / Les contrôles orientés sur ballons aériens	20 min.
<u>Match</u> :	5004 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 30
<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

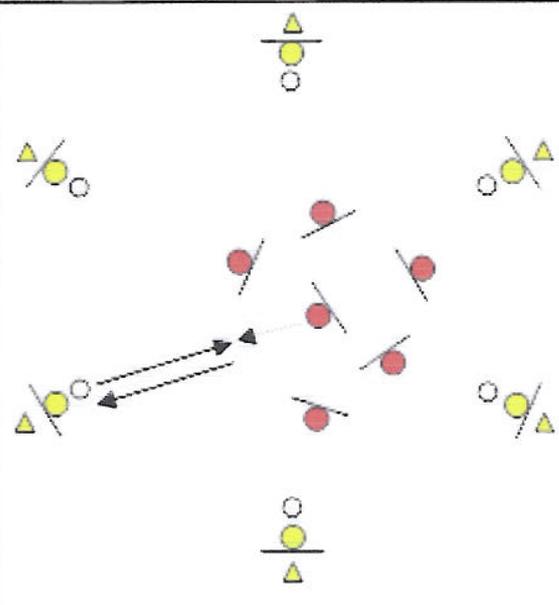
Séance 6 d'un programme composé de 24 séances

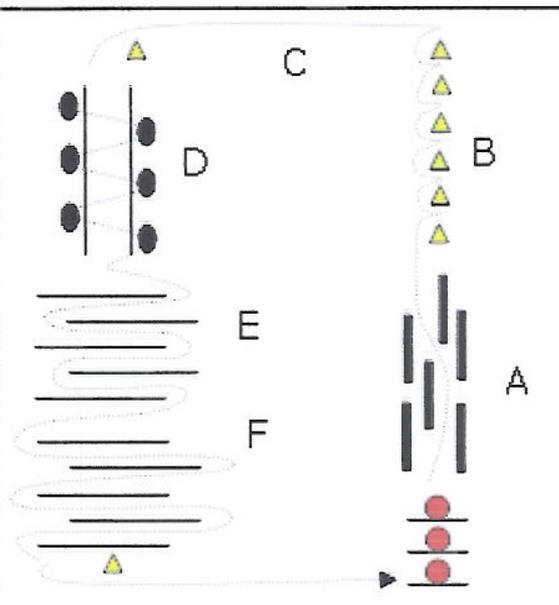
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1023		Toucher de balle		15 min.
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Demander le ballon</p> <p>Remise en une touche</p> <p>Amorti</p> <p>Passe</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Remises en une touche et amortis :</u></p> <p>Faire 2 groupes de joueurs. Les jaunes ont chacun un ballon et forment un cercle d'un diamètre d'environ 15m. Les rouges, sans ballon, se trouvent à l'intérieur du cercle.</p> <p>Les rouges trottent et sollicitent le ballon auprès des jaunes. Ils effectuent l'enchaînement technique demandé par l'entraîneur.</p> <p>Travailler les 2 pieds. Pour les ballons aériens, les jaunes lancent le ballon à la main. Changer les rôles toutes les 2'.</p> <p><u>Enchaînements techniques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - remise en une touche (sur ballon au sol) - remise en une touche sur ballon aérien (volée, tête) - contrôle poitrine + remise du pied - etc. 			

Physique 2012		Coordination		10 min.
<p><u>Coordination</u></p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Matériel : plots, piquets, lattes.</p>	<p><u>Parcours de coordination :</u></p> <p>En partant à un intervalle régulier, les joueurs effectuent le parcours (voir dessin) en respectant les consignes suivantes.</p> <p><u>Consignes du parcours :</u></p> <p>A : courir à travers la forêt de piquets sans les toucher</p> <p>B : 3 cloche-pieds droit + 3 cloche-pieds gauche</p> <p>C : course en arrière</p> <p>D : succession d'appuis à droite et à gauche des barres (jamais entre les deux)</p> <p>E : pas chassés entre les barres vers l'avant</p> <p>F : pas chassés entre les barres en arrière</p>			

Séance d'entraînement

Séance 6 d'un programme composé de 24 séances

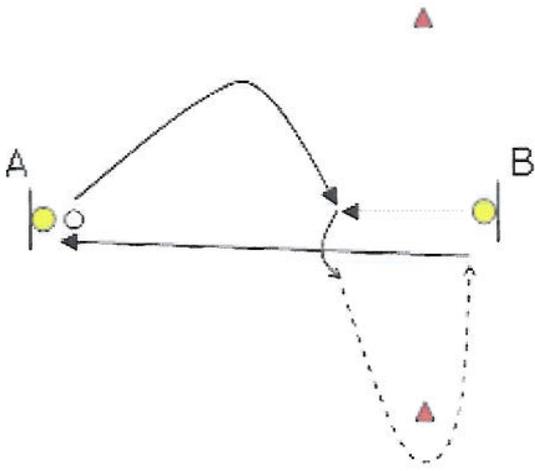
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3033		Les contrôles orientés sur ballons aériens	10 min.
<p><u>Les contrôles orientés sur ballons aériens</u></p> <p>Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Contrôle orienté :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Le joueur se lance le ballon et effectue un contrôle orienté dans la direction choisie.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <p>- le joueur contrôle en une touche de balle et conduit le ballon sur 3-4 m pour montrer qu'il a la maîtrise de celui-ci</p>		

Technique 3034		Les contrôles orientés sur ballons aériens	15 min.
<p><u>Les contrôles orientés sur ballons aériens</u></p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle orienté + passe :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face : A lance le ballon à B ; B contrôle orienté, conduit autour de la coupelle et passe à A.</p> <p>Travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <p>- être sur ses appuis - attaquer son ballon</p>		

Séance d'entraînement

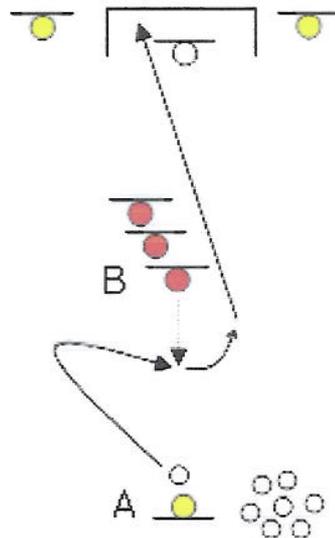
Séance 6 d'un programme composé de 24 séances

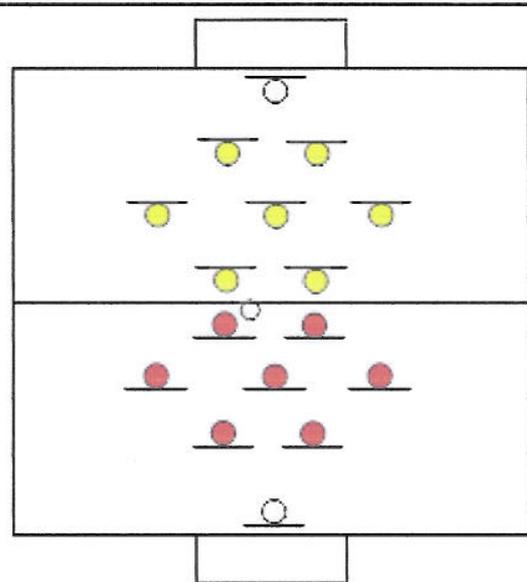
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3039		Les contrôles orientés sur ballons aériens		20 min.
<u>Les contrôles orientés sur ballons aériens</u>		<u>Contrôle orienté + tir :</u>		
<p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur les prises de balle sur ballons aériens.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>A lance le ballon à B ; B, qui est dos au but, effectue un contrôle orienté vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : contrôle orienté et tir pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : contrôle orienté et tir pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 touches de balle si possible : une pour contrôler et une pour frapper - enchaînement rapide contrôle + tir - travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens 			

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