

Séance d'entraînement

Séance 49 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

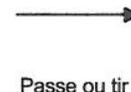
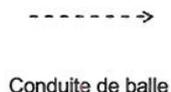
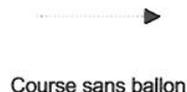
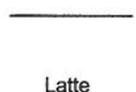
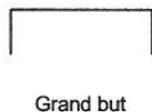
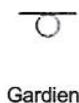
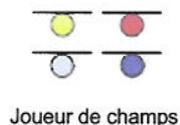
Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1024 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2008 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3117 / Le jeu de tête	15 min.
	3118 / Le jeu de tête	10 min.
	3122 / Le jeu de tête	15 min.
<u>Match</u> :	5060 / Jeu libre	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 25

Remarques :

Légende



Séance d'entraînement

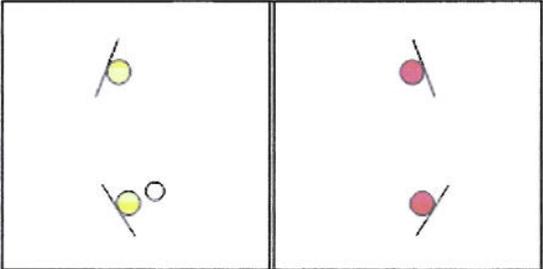
Séance 49 d'un programme composé de 56 séances

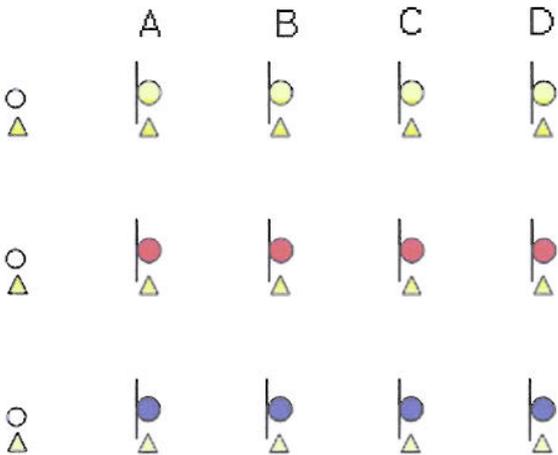
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1024		Toucher de balle		15 min.
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Maîtrise d'un ballon aérien</p> <p>Amélioration du toucher de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots, filet ou barrières.</p>	<p><u>Tennis Ballon :</u></p> <p>Match 2c2. Terrain : 2 carrés de 6m de côtés.</p> <p>Au début, autorisé 2 rebonds puis limiter à 1 rebond seulement. Le rebond peut être utilisé quand on veut. On joue comme au volley-ball : 2 passes maximum puis repasser le ballon dans l'autre camp. Le service, de derrière la ligne de fond, est une passe à l'adversaire.</p> <p>Filet = barrières, plots, fil, etc. ou espace de 3m avec plots entre les 2 camps (voir dessin)</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter à 1 ou 2 touches de balle - adapter les règles au niveau des joueurs - jouer à 1c1, 2c2 ou 3c3 			

Physique 2008		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p><u>Course - Relais :</u></p> <p>Former des équipes de 4 joueurs. Chaque joueur se trouve à un plot. Les plots sont distancés de 7m.</p> <p>L'équipe qui gagne est celle qui a amené le ballon du premier plot (plot 1) au dernier plot (plot 5) le plus rapidement selon les consignes suivantes.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <p>au signal sonore, A, qui se trouve au plot 2, part récupérer le ballon (avec les mains) au plot 1 et le ramène au plot 2. Quand A dépose le ballon au plot 2, B, qui se trouve au plot 3, part le récupérer et l'amène au plot 3 ; etc. jusqu'à ce que D ramène le ballon au plot 5.</p> <p>Changer les postes. Faire plusieurs manches.</p> <p><u>Variante :</u></p> <p>Idem mais déplacement en course arrière.</p>			

Séance d'entraînement

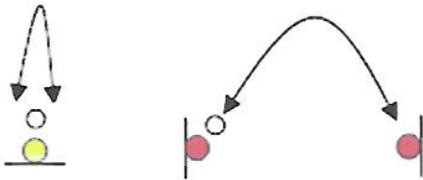
Séance 49 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3117		
Le jeu de tête		
15 min.		
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Jongler de la tête.</p> <p>Passer de la tête.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Jonglage et passe de la tête :</u></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Le joueur jongle avec la tête.</p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2. Face à face, jongler de la tête par 2.</p> <p>Une touche de balle.</p>	

Technique 3118		
Le jeu de tête		
10 min.		
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Remise de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête ; sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Frappe de la tête :</u></p> <p>A lance le ballon à B ; B remise de la tête pour A.</p> <p>Changer les rôles.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- armé-frappé- impulsion + armé-frappé	

Séance d'entraînement

Séance 49 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3122		Le jeu de tête		15 min.
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Remise et tir de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête ; sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Remise et tir de la tête :</u></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un terrain de 8x8m avec 2 buts d'environ 4m par groupe.</p> <p>A lance le ballon à B ; B remise de la tête dans la course de A ; A tente de marquer de la tête dans le but gardé par C.</p> <p>Puis C lance à B qui remise de la tête dans la course de C ; C tente de marquer de la tête dans le but gardé par A.</p> <p>Changer les rôles régulièrement.</p>			

Match 5060		Jeu libre		20 min.
<p><u>Jeu libre</u></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>Jeu libre.</p> <p>Pas de consignes particulières.</p>			