

Séance d'entraînement

Séance 54 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1034 / Jeux réduits 15 min.

Technique : 3145 / Les techniques défensives 10 min.

3146 / Les techniques défensives 10 min.

3147 / Les techniques défensives 10 min.

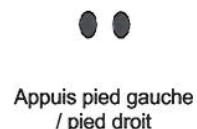
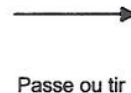
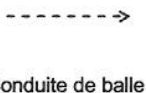
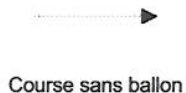
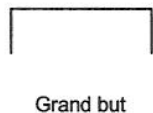
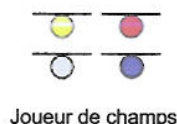
Tactique : 4091 / Défendre en 1 contre 1 15 min.

Match : 5053 / Défendre sur son adversaire direct 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 20

Remarques :

Légende



Séance d'entraînement

Séance 54 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1034		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Match 4 contre 4 sans chasuble :</u></p> <p>Terrain de 35x20m 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. Les joueurs ne portent pas de chasubles. Bien définir les équipes avant de commencer.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds - prendre ses informations 			

Technique 3145		Les techniques défensives		10 min.
<p><u>Les techniques défensives</u></p> <p>Le tackle glissé</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer la jambe d'appui sous la jambe de tackle - déclencher le tackle à distance d'intervention - ne pas quitter le ballon des yeux - glisser et non pas se jeter <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Tackle glissé :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Le joueur court vers le ballon et effectue un tackle glissé pour sortir le ballon de l'aire de jeu.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - démontrer le geste du tackle glissé - expliquer le geste 			

Séance d'entraînement

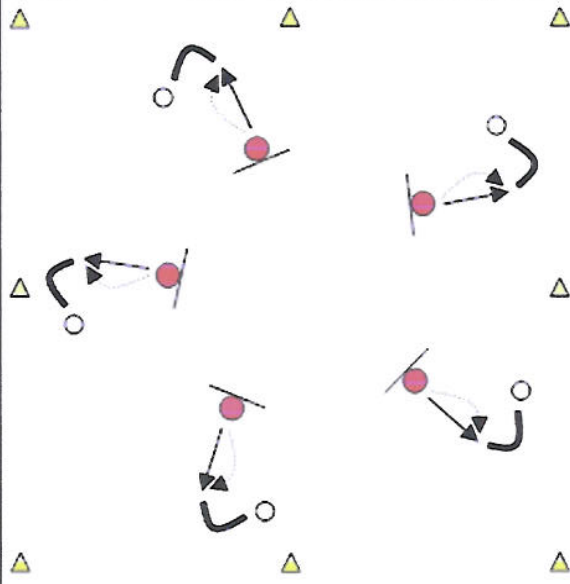
Séance 54 d'un programme composé de 56 séances

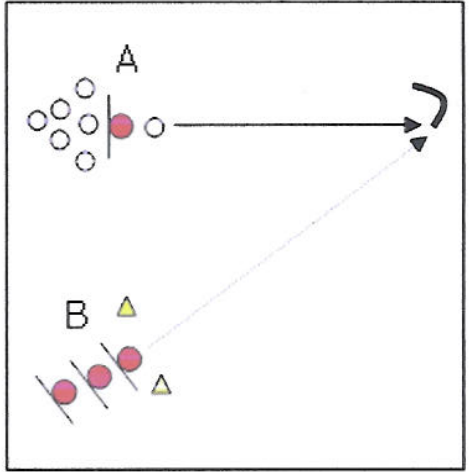
Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3146		Les techniques défensives		10 min.	
<p><u>Les techniques défensives</u></p> <p>Le tackle glissé</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer la jambe d'appui sous la jambe de tackle - déclencher le tackle à distance d'intervention - ne pas quitter le ballon des yeux - glisser et non pas se jeter <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Tackle glissé :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Les joueurs évoluent sur un terrain de 20x20m. Les joueurs conduisent leur ballon. Au signal de l'entraîneur, ils poussent trop loin leur ballon et tactent pour l'empêcher de sortir du terrain.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - démontrer le geste du tackle glissé - expliquer le geste - faire attention aux autres joueurs 			

Technique 3147		Les techniques défensives		10 min.	
<p><u>Les techniques défensives</u></p> <p>Le tackle glissé</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer la jambe d'appui sous la jambe de tackle - déclencher le tackle à distance d'intervention - ne pas quitter le ballon des yeux - glisser et non pas se jeter <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Tackle glissé :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs comme sur le dessin. Maximum de 6 joueurs par atelier. A tape le ballon en direction de la ligne de touche ; B court et effectue un tackle glissé pour empêcher le ballon de sortir.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A doit doser sa frappe de balle - démontrer le geste du tackle glissé - expliquer le geste 			

Séance d'entraînement

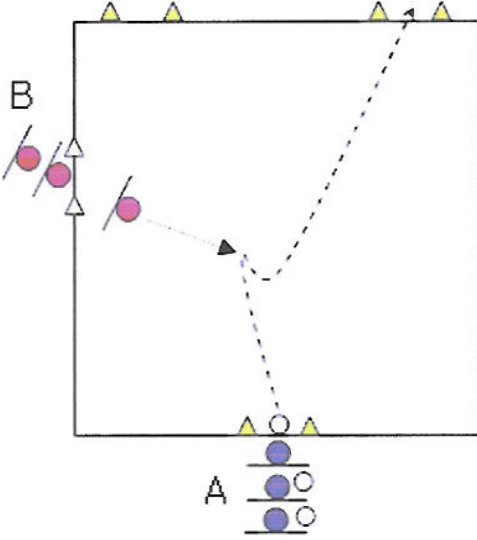
Séance 54 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4091		15 min.
Défendre en 1 contre 1		
<p><u>Défendre en 1 contre 1</u></p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les côtés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Défendre en 1 contre 1 :</u></p> <p>Terrain de 15x15m avec 2 petits buts (2m). A doit conduire le ballon à travers l'un des 2 buts défendus par B. Deux équipes s'opposent : 1 point par but marqué ; après 4', l'équipe B attaque et l'équipe A défend. L'équipe qui a encaissé le moins de buts gagne.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - intérêt porté exclusivement au défenseur - position et déplacement du défenseur - faire plusieurs manches 	

Match 5053		20 min.
Défendre sur son adversaire direct		
<p><u>Défendre sur son adversaire direct</u></p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les cotés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de défense face à un adversaire direct. Utiliser les techniques défensives.</p>	