

Séance d'entraînement

Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de volée

Nom de votre équipe :

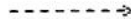
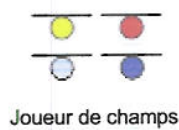
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1023 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2020 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3126 / Le jeu de volée	10 min.
	3127 / Le jeu de volée	20 min.
	3129 / Le jeu de volée	20 min.
<u>Match</u> :	5060 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 35
<u>Remarques</u> :		

Légende



Séance d'entraînement

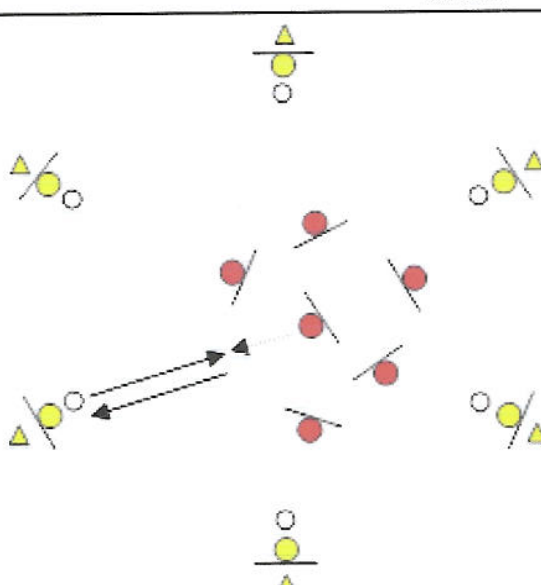
Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

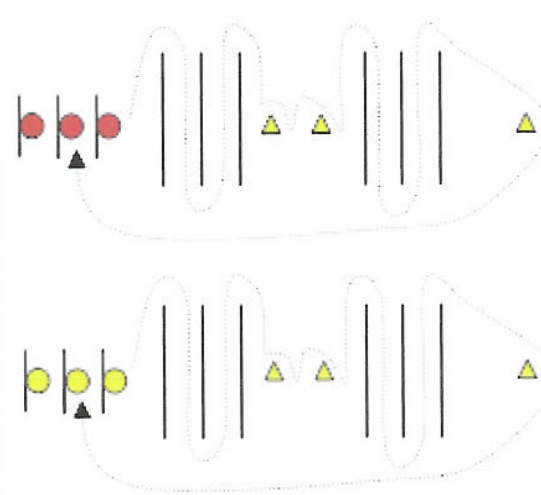
Thème de la séance : Le jeu de volée

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 2020		Vitesse-coordination	10 min.
<p><u>Vitesse-coordination</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Matériel : lattes, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Course - Relais :</u></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Courses entre 2 équipes.</p> <p>Le joueur, un ballon à la main, effectue le parcours le plus vite possible en respectant les consignes puis passe le relais en donnant le ballon dans les mains de son partenaire. Celui-ci fait de même. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs sont passés.</p> <p>Faire plusieurs manches.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pas chassés entre les lattes puis saut à pieds joints au-dessus de chaque coupelle + pas chassés entre les lattes puis sprint jusqu'à son partenaire - idem en arrière (dos au parcours) puis sprint jusqu'à son partenaire 		

Séance d'entraînement


Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

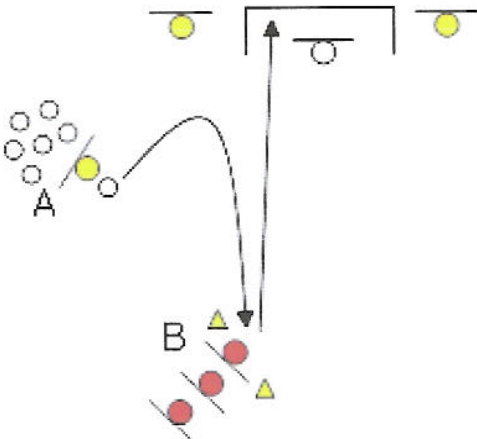
Thème de la séance : Le jeu de volée

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3126		Le jeu de volée		10 min.	
<p><u>Le jeu de volée</u></p> <p>Passe, remise de volée.</p> <p>Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Passe de volée.</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Passe de volée :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face, A lance le ballon à B qui remise de volée pour A.</p> <p><u>Remises à effectuer :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - intérieur pied droit - intérieur pied gauche - coup de pied droit - coup de pied gauche <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer le ballon 			

Technique 3127		Le jeu de volée		20 min.	
<p><u>Le jeu de volée</u></p> <p>Frappe de volée.</p> <p>Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Tir au but de volée.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Reprise de volée devant le but :</u></p> <p>A passe à B ; B laisse passer le ballon et frappe de volée.</p> <p>La passe de A est en cloche (passer à la main ou au pied selon le niveau des joueurs).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la gauche + reprise de volée pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la droite + reprise de volée pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - ne pas lâcher le ballon des yeux - frapper le ballon le plus tard possible avant le rebond 			

Séance d'entraînement

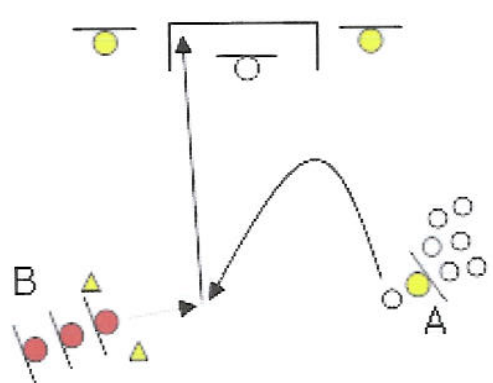
Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de volée

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3129		Le jeu de volée		20 min.	
<p><u>Le jeu de volée</u></p> <p>Frappe de volée.</p> <p>Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Tir au but de volée.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Reprise de volée devant le but :</u></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon et frappe de volée.</p> <p>La passe de A est en cloche (passer à la main ou au pied selon le niveau des joueurs).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + volée pied droite (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la gauche + volée pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - ne pas lâcher le ballon des yeux - frapper le ballon le plus tard possible avant le rebond 			

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>		