

Séance d'entraînement

Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de volée

Nom de votre équipe :

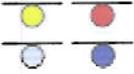
Plan de séance : Plan libre

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

 Joueur de champs	 Gardien	 Entraîneur	 Ballon	A B C D E F Détermine un joueur ou une zone
 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

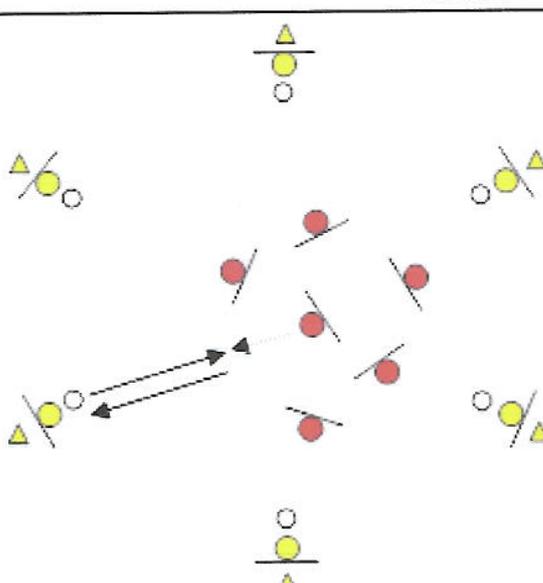
Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

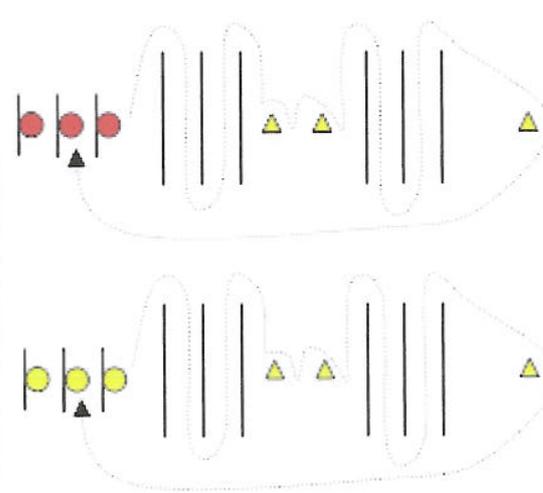
Thème de la séance : Le jeu de volée

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>Passé</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

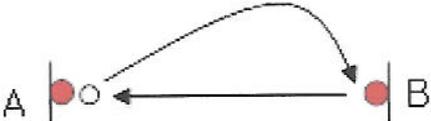
Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

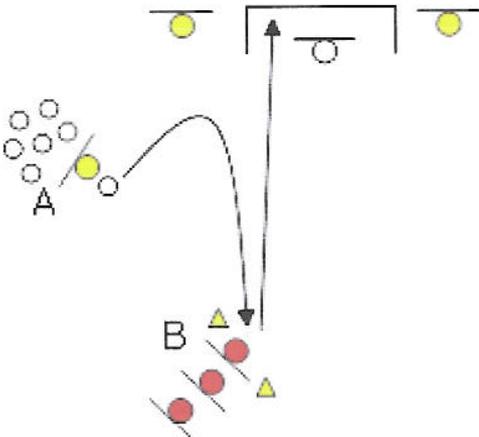
Thème de la séance : Le jeu de volée

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

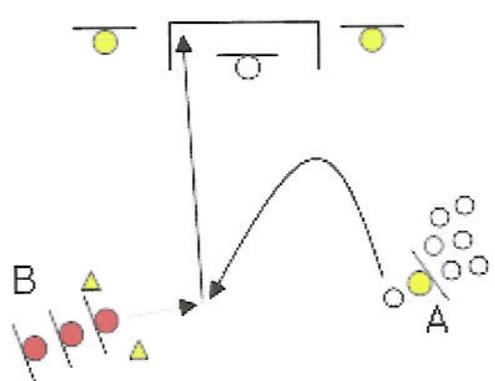
Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de volée

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3129		20 min.
Le jeu de volée		
<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		20 min.
Jeu libre		
<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>	