

Séance d'entraînement

Séance 35 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

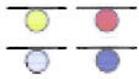
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1012 / Exercice technique	15 min.
<u>Physique</u> :	2018 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3099 / Le jeu sans contrôle	15 min.
	3094 / Le jeu sans contrôle	10 min.
	3111 / Le jeu sans contrôle	20 min.
<u>Match</u> :	5018 / Le jeu sans contrôle	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

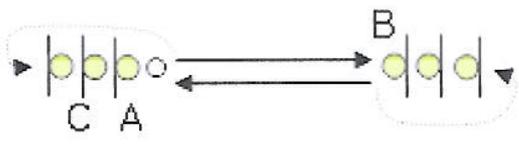
Séance 35 d'un programme composé de 56 séances

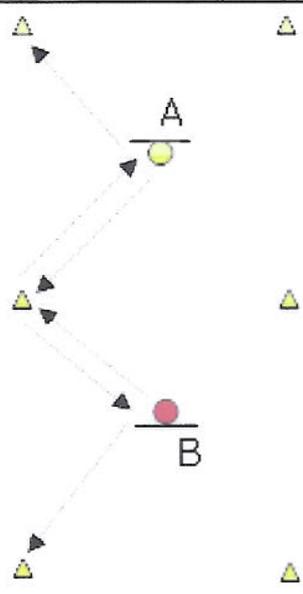
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1012		Exercice technique		15 min.	
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Passe</p> <p>Jeu sans contrôle</p> <p>Toucher de balle</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Passe sans contrôle :</u></p> <p>Par groupes de 6 joueurs avec un ballon pour 6.</p> <p>A passe le ballon à B et court se replacer derrière sa ligne.</p> <p>B passe en une touche à C et court se replacer derrière sa ligne ; etc.</p> <p>Les passes doivent être précises et dosées pour donner du rythme au jeu.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - une touche de balle - être sur ses appuis - attaquer le ballon 			

Physique 2018		Vitesse-coordination		10 min.	
<p><u>Vitesse-coordination</u></p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Vivacité</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : plots.</p>		<p><u>Jeu du miroir :</u></p> <p>Mettre en place plusieurs terrains composés de 2 carrés (7m de côté). 2 joueurs par terrain.</p> <p>Les 2 joueurs sont face à face chacun au milieu de leur carré respectif.</p> <p>A dirige le jeu : A court et va toucher un plot avec la main. B joue le reflet de A.</p> <p>Aller doucement au début puis vite quand le jeu est bien compris. Changer les rôles toutes les 30".</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A doit toujours aller toucher un plot - A et B sont toujours face à face <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - B tente d'imiter A mais quand A avance B doit reculer et quand A recule B doit avancer 			

Séance d'entraînement

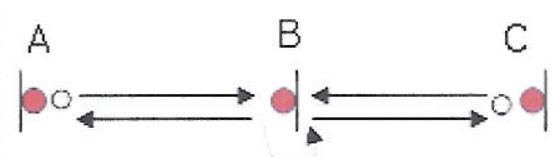
Séance 35 d'un programme composé de 56 séances

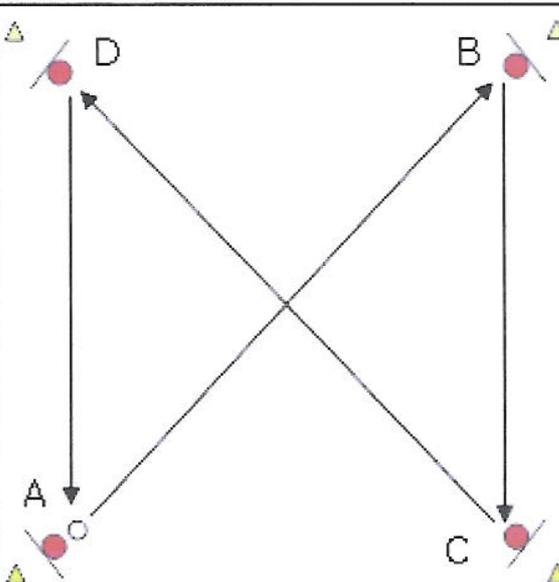
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3099		Le jeu sans contrôle		15 min.
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes et des remises (dosage+précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Passe sans contrôle</u> :</p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Deux ballons pour 3.</p> <p>A et C ont chacun un ballon. A passe à B qui remet en une touche à A puis se retourne ; C passe alors à B qui remet en une touche à C puis se retourne ; etc. B doit être constamment sur ses appuis. Changer B régulièrement.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une touche de balle (sans contrôle) - qualité dans les passes : dosage et précision - être sur ses appuis 			

Technique 3094		Le jeu sans contrôle		10 min.
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Passe sans contrôle</u> :</p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>En carré : A passe à B qui passe à C qui passe à D.</p> <p>Les joueurs sont limités à une touche de balle.</p> <p>L'entraîneur annonce quel pied utiliser : pied droit ou pied gauche.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - garder le ballon au sol 			

Séance d'entraînement

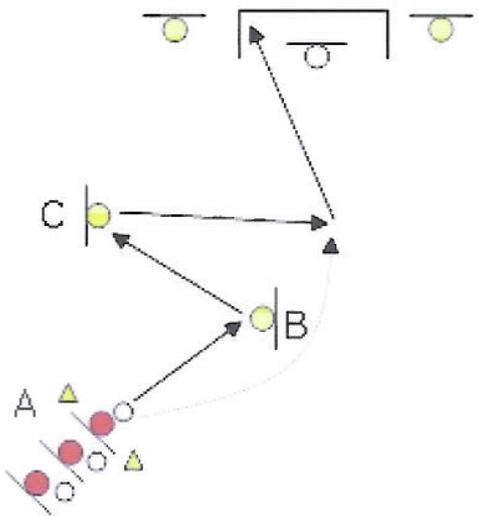
Séance 35 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3111		Le jeu sans contrôle		20 min.	
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur la qualité des frappes de balle.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Tir sans contrôle</u> :</p> <p>A passe à B puis court en passant dans le dos de B ; B passe à C ; C passe à A qui tire au but.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <p>Variante 1 : frappe pied droit (voir dessin) Variante 2 : de l'autre côté : frappe pied gauche</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs sont limités à une touche de balle - précision et dosage dans les passes - changer les postes régulièrement : tireurs ; remiseurs ; ramasseurs 			

Match 5018		Le jeu sans contrôle		20 min.	
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 8 contre 8</u> :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Jouer en une touche de balle pour gagner du temps et accélérer le jeu quand la situation le demande.</p>		