

## Séance d'entraînement

Séance 8 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

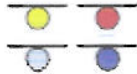




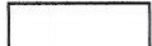













Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1001 / Exercice technique	15 min.
<u>Physique</u> :	2010 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3073 / Les techniques de dribble et de débordement	10 min.
	3077 / Les techniques de dribble et de débordement	15 min.
	3075 / Les techniques de dribble et de débordement	10 min.
<u>Match</u> :	5011 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 20

Remarques :

### 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

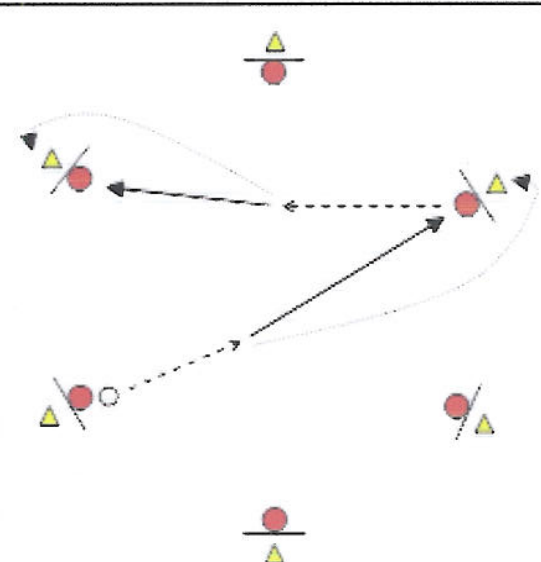
Séance 8 d'un programme composé de 24 séances

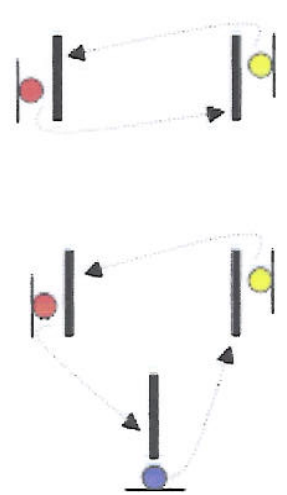
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1001		Exercice technique		15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Contrôle</p> <p>Passe</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite + Passe :</u></p> <p>Diviser l'ensemble des joueurs en groupes de 6 joueurs ou plus. Les joueurs forment un cercle d'environ 12m de diamètre. Un joueur a un ballon.</p> <p>Le joueur qui a le ballon conduit sur quelques mètres, passe à un partenaire sans ballon puis prend sa place. Celui-ci contrôle le ballon, conduit, passe à un autre joueur et prend sa place.</p> <p>Ajouter un deuxième puis troisième ballon (ou plus) pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer</li> <li>- 2 touches (contrôle + passe)</li> </ul>			

Physique 2010		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Matériel : piquets.</p>	<p><u>Vitesse de réaction :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs puis 3 joueurs. Deux joueurs se trouvant à 3m l'un de l'autre tiennent chacun un piquet.</p> <p>Au signal, lâcher son piquet et rattraper celui de l'autre avant qu'il ne tombe.</p> <p>Même jeu par 3.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- signal sonore (au top)</li> <li>- signal visuel : au départ d'un joueur déterminé et dans le sens qu'il a choisi</li> </ul>			

## Séance d'entraînement

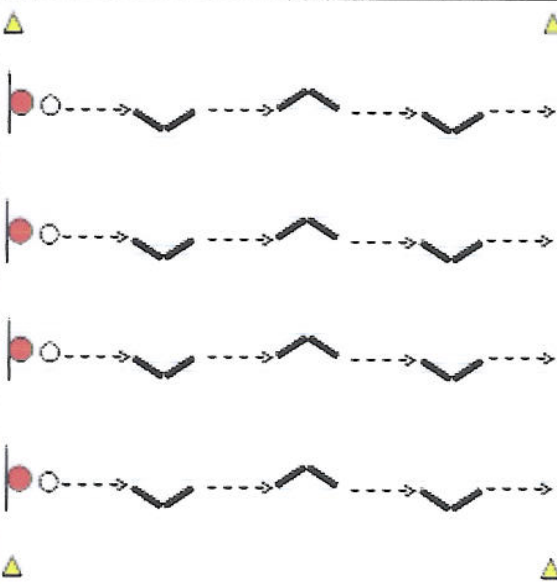
Séance 8 d'un programme composé de 24 séances

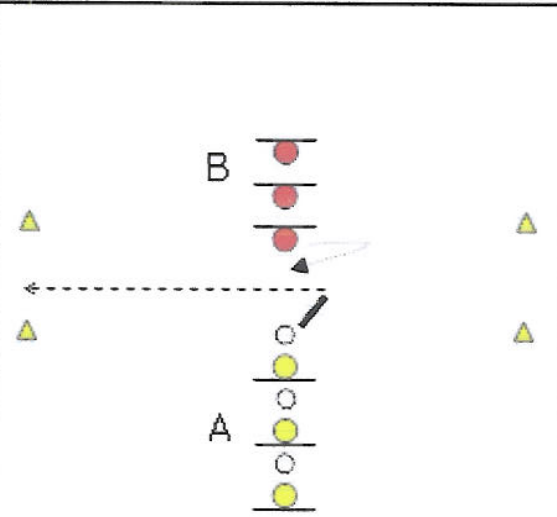
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3073		Les techniques de dribble et de débordement		10 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Feintes</u> :</p> <p>Un ballon par joueur.            Conduite de balle sous forme d'aller-retour sur 20 m.            Répéter plusieurs fois les feintes démontrées par l'entraîneur.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'appliquer sur chaque feinte</li> <li>- mettre de la vérité dans la feinte</li> </ul>			

Technique 3077		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Feintes</u> :</p> <p>Deux équipes s'opposent comme sur le dessin. Duels entre un joueur de chaque équipe.            A a le ballon devant ses pieds. Pour marquer, A doit conduire le ballon à travers l'un des 2 buts. B tente d'empêcher A de marquer.            Ça joue dès que A a touché le ballon.</p> <p><u>Consigne</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A multiplie les feintes sans toucher le ballon pour déséquilibrer B et aller marquer dans le but opposé.</li> </ul> <p><u>Variantes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le défenseur marque s'il reprend le ballon à l'attaquant</li> <li>- le défenseur marque s'il touche l'attaquant</li> </ul>			



## Séance d'entraînement


Séance 8 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3075		10 min.
Les techniques de dribble et de débordement		
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Feintes :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>A conduit le ballon et effectue une feinte devant B. B est défenseur passif, il fait juste opposition et marche dans la feinte. A fait quelques passages puis passe le ballon à B.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ne pas faire sa feinte ni trop tôt ni trop tard (à environ 2m de l'adversaire)</li> <li>- accélération après la feinte</li> </ul>	

Match 5011		20 min.
Le dribble et les duels		
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>	