

Séance d'entraînement

Séance 5 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe :

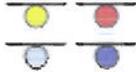
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1031 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2004 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3043 / Les amortis	10 min.
	3044 / Les amortis	15 min.
	3045 / Les amortis	20 min.
<u>Match</u> :	5004 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 30
<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

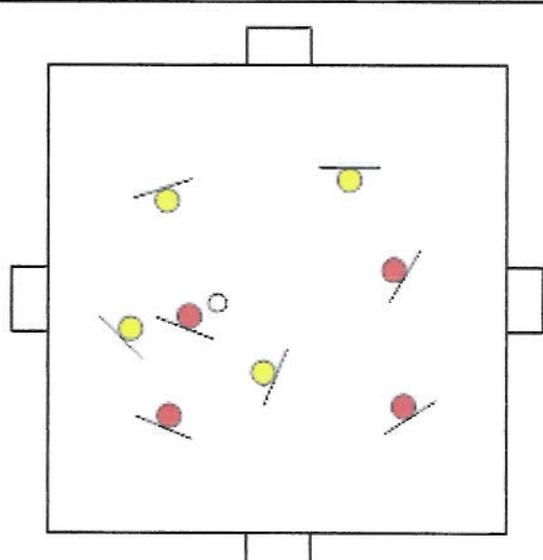
Séance 5 d'un programme composé de 24 séances

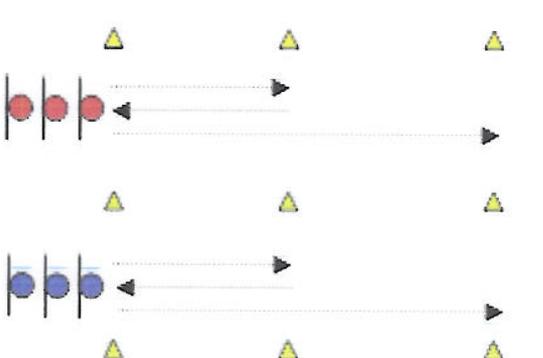
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1031		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) : un but au milieu de chacun des côtés du terrain. On peut marquer sur tous les buts. Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - remplacer les touches par des corners 			

Physique 2004		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Réaction à un signal sonore</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Duel en sprint :</u></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 6m entre la première et deuxième ligne de plots et de 8m entre la deuxième et troisième ligne de plots. Au signal sonore, les 2 joueurs effectuent le parcours suivant (déterminé par 3 lignes de plots) le plus rapidement possible : sprint de la première ligne à la deuxième ; course en arrière de la deuxième à la première puis sprint jusqu'à la troisième ligne. 1 point rapporté à l'équipe par duel gagné. Un duel à la fois (pas de relais).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - départ debout - départ assis - départ allongé 			

Séance d'entraînement

Séance 5 d'un programme composé de 24 séances

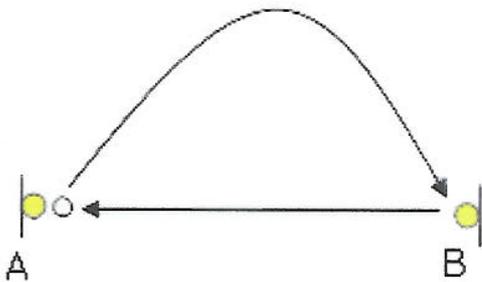
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3043		
Les amortis		
10 min.		
<p><u>Les amortis</u></p> <p>L'amorti</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Amortir le ballon :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Le joueur se lance le ballon et l'amortit avec le coup de pied (pied droit et pied gauche). Répéter le bon geste des dizaines de fois.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- maîtriser le ballon en une touche de balle- le ballon doit rester dans les pieds	

Technique 3044		
Les amortis		
15 min.		
<p><u>Les amortis</u></p> <p>Amorti + passe</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon.</p> <p>Les amortis à réaliser : amorti coup de pied droit ; amorti intérieur pied droit ; amorti de la cuisse ; amorti de la poitrine ; amorti de la tête. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Amorti + passe :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. 1 ballon pour 2. Face à face : A lance le ballon à B ; B amortit le ballon avec le coup de pied puis passe à A etc. Changer les rôles. Travailler les différents types d'amortis.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- être sur ses appuis- attaquer son ballon	

Séance d'entraînement

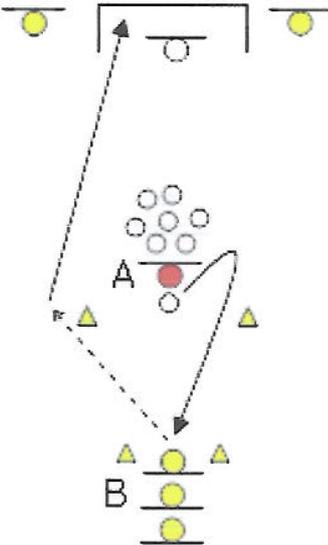
Séance 5 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3045		Les amortis		20 min.
<p><u>Les amortis</u></p> <p>Amorti + tir</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon, et sur la qualité de la frappe de balle.</p> <p>Les amortis à réaliser : amorti coup de pied droit ; amorti intérieur pied droit ; amorti de la cuisse ; amorti de la poitrine ; amorti de la tête. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Amorti + tir :</u></p> <p>A lance à B ; B amortit le ballon, conduit sur 3-4 m et tire au but</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : amorti + conduite + frappe pied droit</p> <p>Variante 2 : amorti + conduite + frappe pied gauche (voir dessin)</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - en fonction de la passe de A, choisir d'amortir avec le pied, la cuisse, la poitrine ou la tête - choisir l'amorti le plus adapté à la situation - après l'amorti, enchaîner conduite de balle rapide + tir 		

Match 5004		Les contrôles		20 min.
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</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>S'appliquer sur les prises de balle.</p> <p>Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>		