

Séance d'entraînement

Séance 23 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

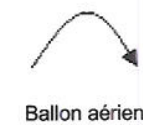
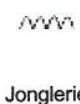
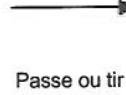
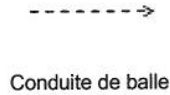
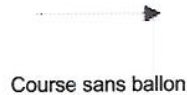
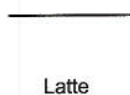
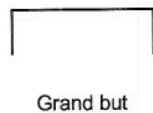
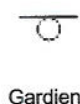
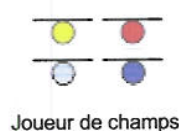
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement :</u>	1022 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique :</u>	2001 / Vitesse	10 min.
<u>Technique :</u>	3122 / Le jeu de tête	15 min.
	3123 / Le jeu de tête	20 min.
	3125 / Le jeu de tête	20 min.
<u>Match :</u>	5060 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance :</u>		1 h 40
<u>Remarques :</u>		

Légende



Séance d'entraînement

Séance 23 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1022	
Toucher de balle	
15 min.	
<u>Toucher de balle</u> Jonglerie maîtrise individuelle du ballon Equilibre Coordination Matériel : ballons.	<u>Test de jonglerie :</u> Par 2 : un joueur jongle et l'autre compte. 3 essais par joueur et par type de jonglerie. Noter et conserver les résultats. <u>Variantes :</u> - Pied droit - Pied gauche - Tête - Libre

Physique 2001	
Vitesse	
10 min.	
<u>Vitesse</u> Vitesse de course Matériel : plots, un décimètre.	<u>Tests de vitesse :</u> Premier test : 40m chronométré. Deuxième test : navette 4x10m chronométré. Un passage sur chaque parcours. Noter les temps pour les comparer aux tests précédents.

Séance d'entraînement

Séance 23 d'un programme composé de 24 séances

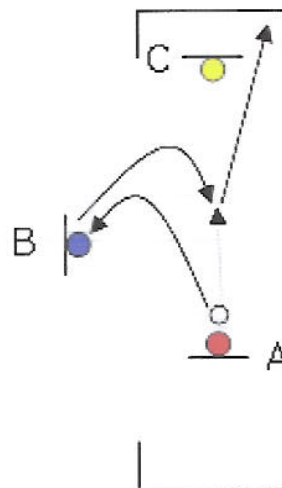
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3122	
Le jeu de tête	
15 min.	
<u>Le jeu de tête</u> Frapper le ballon de la tête. Remise et tir de la tête. Se concentrer sur la frappe de la tête ; sur le geste armé-frappé. Matériel : ballons, plots.	<u>Remise et tir de la tête :</u> Par groupes de 3 joueurs. Un terrain de 8x8m avec 2 buts d'environ 4m par groupe. A lance le ballon à B ; B remise de la tête dans la course de A ; A tente de marquer de la tête dans le but gardé par C. Puis C lance à B qui remise de la tête dans la course de C ; C tente de marquer de la tête dans le but gardé par A. Changer les rôles régulièrement.



Technique 3123	
Le jeu de tête	
20 min.	
<u>Le jeu de tête</u> Frapper le ballon de la tête. Tir de la tête. Se concentrer sur la frappe de la tête Sur le geste armé-frappé. Matériel : ballons, plots.	<u>Tir de la tête :</u> A lance dans la course de B qui attaque le ballon et frappe au but de la tête. <u>Variantes :</u> Variante 1 : le ballon vient de la droite + tête (voir dessin) Variante 2 : le ballon vient de la gauche + tête

