

## Séance d'entraînement

Séance 33 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> :	1014 / Exercice technique	15 min.
<u>Physique</u> :	2010 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3093 / Le jeu sans contrôle	10 min.
	3092 / Le jeu sans contrôle	15 min.
	3109 / 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	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

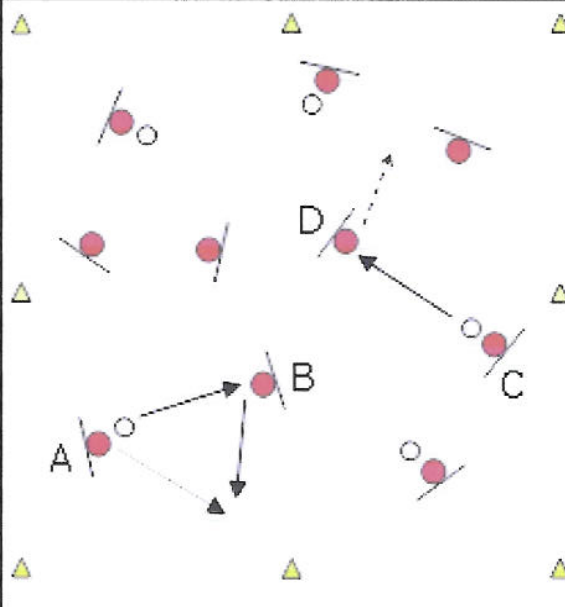
Séance 33 d'un programme composé de 56 séances

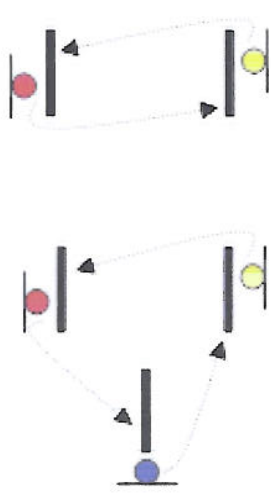
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1014		Exercice technique		15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Une-deux                      Appel de balle                      Remise en une touche de balle                      Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Le une-deux :</u></p> <p>Les joueurs évoluent sur un terrain de 30x20m. La moitié des joueurs a un ballon.</p> <p>Les porteurs de balle sollicitent des une-deux auprès des joueurs sans ballon.</p> <p>A passe à B puis fait un appel de balle en sprintant ; B lui remet dans la course en une touche de balle.</p> <p>Si après sa passe le joueur (C) ne fait pas d'appel de balle, son partenaire (D) conserve le ballon et devient joueur porteur de balle. (exemple : C et D sur le dessin)</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passes dosées et précises</li> <li>- les joueurs sans ballon trottaient et sollicitent le ballon</li> <li>- application dans les remises sans contrôle</li> </ul>			

Physique 2010		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de réaction                      Matériel : piquets.</p>	<p><u>Vitesse de réaction :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs puis 3 joueurs.</p> <p>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

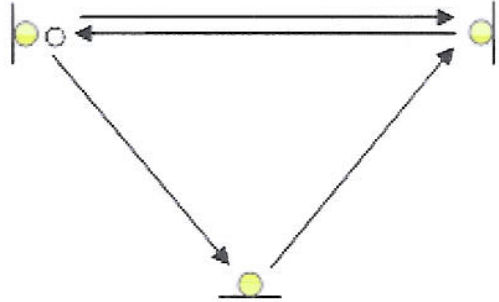
Séance 33 d'un programme composé de 56 séances

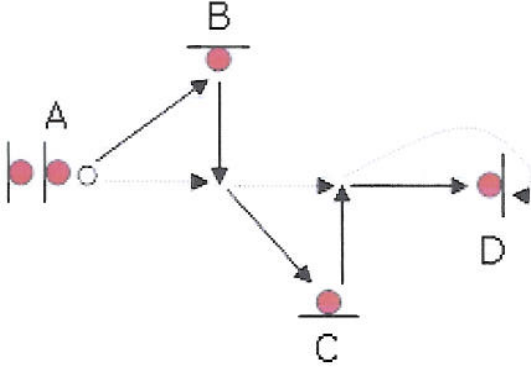
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3093		10 min.
<b>Le jeu sans contrôle</b>		
<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"> <li>- gain de temps</li> <li>- prendre l'adversaire de vitesse</li> <li>- accélérer le jeu</li> </ul> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Passe sans contrôle</u> :</p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.</p> <p>En triangle : échange de passes sans contrôler le ballon.</p> <p>Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance entre les joueurs : 7-8 m</li> <li>- être sur ses appuis</li> <li>- et attaquer son ballon</li> <li>- garder le ballon au sol</li> </ul>	

Technique 3092		15 min.
<b>Le jeu sans contrôle</b>		
<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"> <li>- gain de temps</li> <li>- prendre l'adversaire de vitesse</li> <li>- accélérer le jeu</li> </ul> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Passe sans contrôle</u> :</p> <p>Par groupes de 5 joueurs. Un ballon pour 5.</p> <p>A passe à B qui remise dans la course de A ; A passe à C qui remise dans la course de A ; A passe à D et se place derrière D. D effectue le même parcours que A dans le sens inverse.</p> <p>Changer les postes régulièrement.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sans contrôle (une touche de balle)</li> <li>- être sur ses appuis au moment de recevoir le ballon</li> <li>- attaquer son ballon</li> </ul>	

## Séance d'entraînement

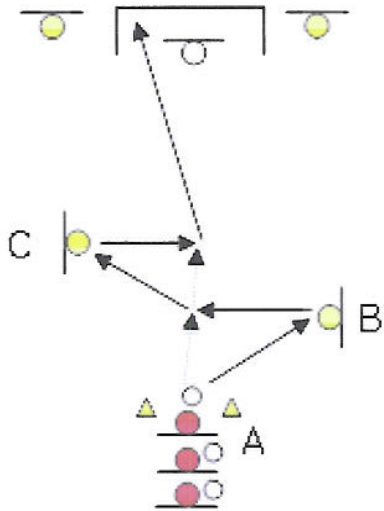
Séance 33 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3109		Le jeu sans contrôle		20 min.	
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe et remise sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité de la frappe et être attentif à la position du corps lors de la frappe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Tir sans contrôle :</u></p> <p>A passe à B ; B remise dans la course de A ; A passe à C qui remise dans la course de A ; A frappe au but.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les joueurs sont limités à une touche de balle</li> <li>- utiliser le pied droit et le pied gauche pour passer et tirer</li> <li>- changer les postes régulièrement</li> </ul>			

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>		