

Séance d'entraînement

Séance 17 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

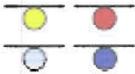
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

| | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|---------|
| <u>Echauffement</u> : | 1014 / Exercice technique | 15 min. |
| <u>Physique</u> : | 2016 / Coordination | 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

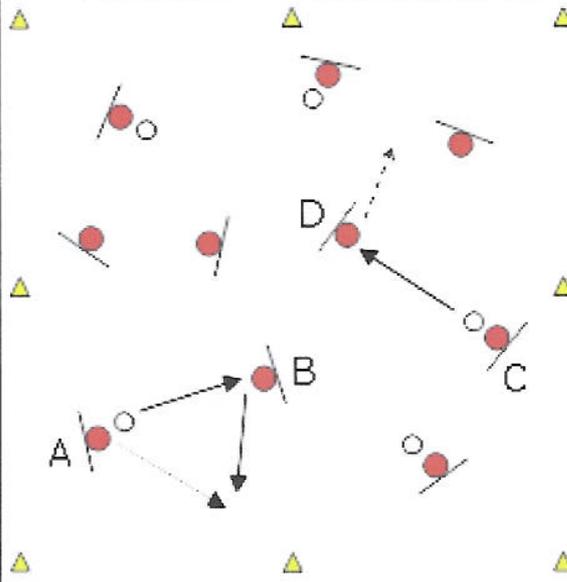
Séance 17 d'un programme composé de 24 séances

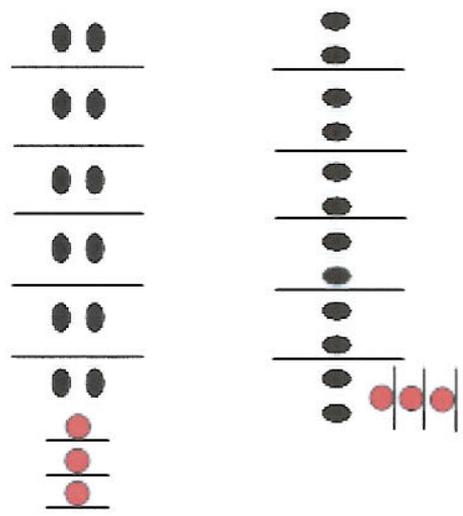
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

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. Les porteurs de balle sollicitent des une-deux auprès des joueurs sans ballon. A passe à B puis fait un appel de balle en sprintant ; B lui remet dans la course en une touche de balle. 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"> - passes dosées et précises - les joueurs sans ballon trottinent et sollicitent le ballon - application dans les remises sans contrôle |  | |

| Physique 2016 | | Coordination | 10 min. |
|--|--|--|---------|
| <p><u>Coordination</u></p> <p>Appuis Fréquence Matériel : lattes ou coupelles.</p> | <p><u>Exercices d'appuis :</u></p> <p>Des barres (ou coupelles) sont disposées sur le terrain à intervalles réguliers (environ 50cm).</p> <p><u>Consignes de course :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 appuis (1 pied droit + 1 pied gauche) entre les coupelles - avancer de 2 coupelles puis reculer d'une ; avancer de 2 coupelles puis reculer d'une ; etc. <p><u>Variantes :</u></p> <p>Premier exercice : le joueur fait face au parcours Deuxième exercice : le joueur se déplace latéralement</p> |  | |

Séance d'entraînement

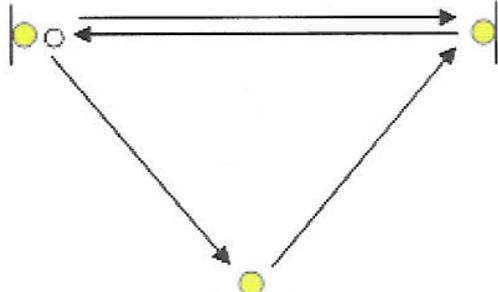
Séance 17 d'un programme composé de 24 séances

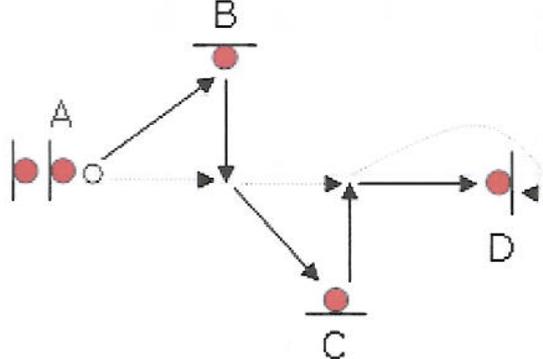
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

| Technique 3093 | | 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.</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"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - et attaquer son ballon - garder le ballon au sol |  | | |

| Technique 3092 | | 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 (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 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"> - sans contrôle (une touche de balle) - être sur ses appuis au moment de recevoir le ballon - attaquer son ballon |  | | |