

## Séance d'entraînement

Séance 55 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1022 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2001 / Vitesse 10 min.

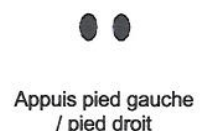
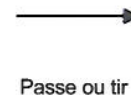
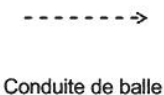
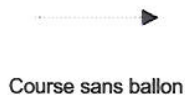
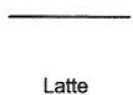
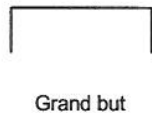
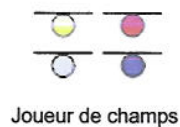
Technique :  
3147 / Les techniques défensives 10 min.  
3148 / Les techniques défensives 10 min.  
3149 / Les techniques défensives 20 min.

Match : 5053 / Défendre sur son adversaire direct 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 25

Remarques :

### Légende



## Séance d'entraînement

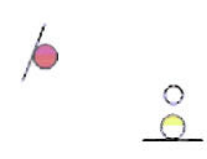
Séance 55 d'un programme composé de 56 séances


Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1022		Toucher de balle		15 min.
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Jonglerie</p> <p>maîtrise individuelle du ballon</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Test de jonglerie :</u></p> <p>Par 2 : un joueur jongle et l'autre compte.            3 essais par joueur et par type de jonglerie.            Noter et conserver les résultats.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pied droit</li> <li>- Pied gauche</li> <li>- Tête</li> <li>- Libre</li> </ul>			

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

## Séance d'entraînement

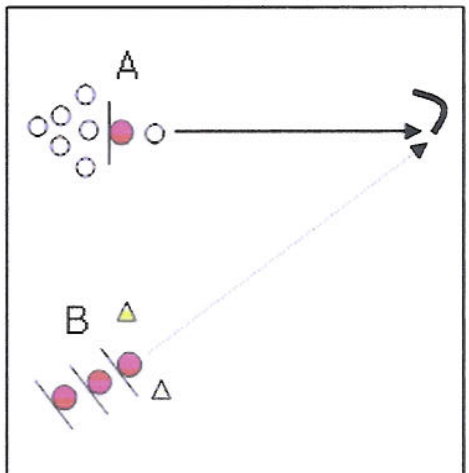
Séance 55 d'un programme composé de 56 séances

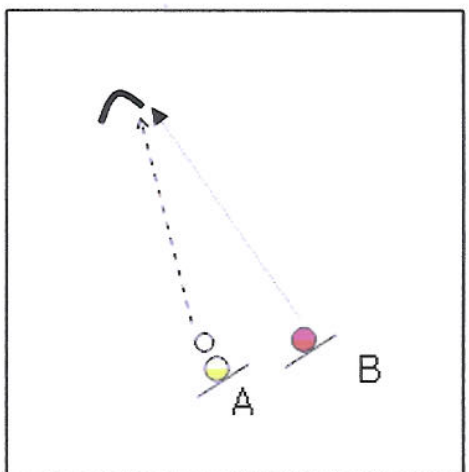
Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3147		Les techniques défensives		10 min.
<p><u>Les techniques défensives</u></p> <p>Le tackle glissé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passer la jambe d'appui sous la jambe de tackle</li> <li>- déclencher le tackle à distance d'intervention</li> <li>- ne pas quitter le ballon des yeux</li> <li>- glisser et non pas se jeter</li> </ul> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Tackle glissé :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs comme sur le dessin. Maximum de 6 joueurs par atelier. A tape le ballon en direction de la ligne de touche ; B court et effectue un tackle glissé pour empêcher le ballon de sortir.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A doit doser sa frappe de balle</li> <li>- démontrer le geste du tackle glissé</li> <li>- expliquer le geste</li> </ul>		

Technique 3148		Les techniques défensives		10 min.
<p><u>Les techniques défensives</u></p> <p>Le tackle glissé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passer la jambe d'appui sous la jambe de tackle</li> <li>- déclencher le tackle à distance d'intervention</li> <li>- glisser et non pas se jeter</li> </ul> <p>Se concentrer sur le geste du tackle glissé dans le but de prendre le ballon à un adversaire ; tacler dans le but de récupérer le ballon</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Tackle glissé :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>A conduit le ballon ; B court à côté de lui et choisit le bon moment pour tacler le ballon.</p> <p>C'est maintenant au tour de B de conduire le ballon et à A de venir tacler celui-ci ; etc.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ne pas tacler par derrière mais bien en venant de côté</li> <li>- démontrer le geste du tackle glissé</li> <li>- expliquer le geste</li> </ul>		

## Séance d'entraînement

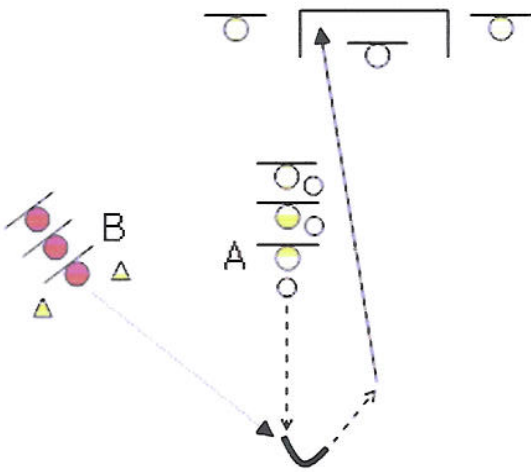
Séance 55 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3149		Les techniques défensives		20 min.
<p><u>Les techniques défensives</u></p> <p>Le tacle glissé</p> <p>Tacle + tir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passer la jambe d'appui sous la jambe de tacle</li> <li>- déclencher le tacle à distance d'intervention</li> </ul> <p>Se concentrer sur le geste du tacle glissé dans le but de prendre le ballon à un adversaire ; tacle dans le but de récupérer le ballon.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Tacle de récupération + tir :</u></p> <p>Les joueurs se placent à l'entrée de la surface de réparation (disposés comme sur le dessin).</p> <p>A conduit le ballon ; B court vers A et tacle le ballon de manière à le récupérer ; B conduit sur 3-4m et tire au but.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- après avoir tacle, se relever rapidement</li> <li>- chercher à marquer</li> <li>- le porteur du ballon joue le jeu (conduite simple)</li> </ul>		

Match 5053		Défendre sur son adversaire direct		20 min.
<p><u>Défendre sur son adversaire direct</u></p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant)</li> <li>- récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute</li> <li>- défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les cotés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Respecter les principes de défense face à un adversaire direct.</p> <p>Utiliser les techniques défensives.</p>		