

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.

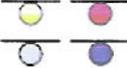
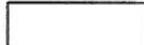
Technique : 3147 / Les techniques défensives 10 min.
3148 / Les techniques défensives 10 min.
3149 / Les techniques défensives 20 min.

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

Durée effective de la séance : 1 h 25

Remarques :

Légende

				A B C D E F
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

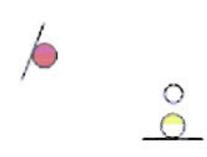
Séance 55 d'un programme composé de 56 séances

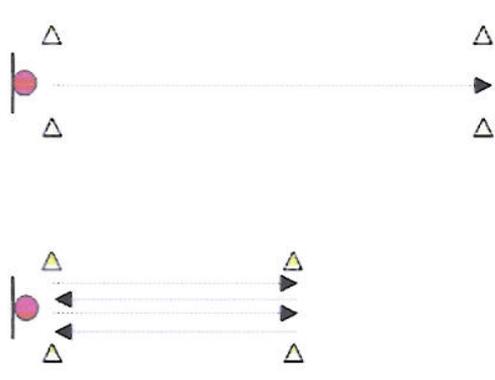
Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

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"> - Pied droit - Pied gauche - Tête - Libre 			

Physique 2001		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots, un décamètre.</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

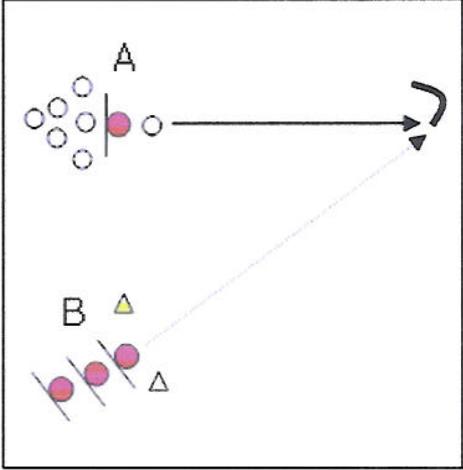
Séance 55 d'un programme composé de 56 séances

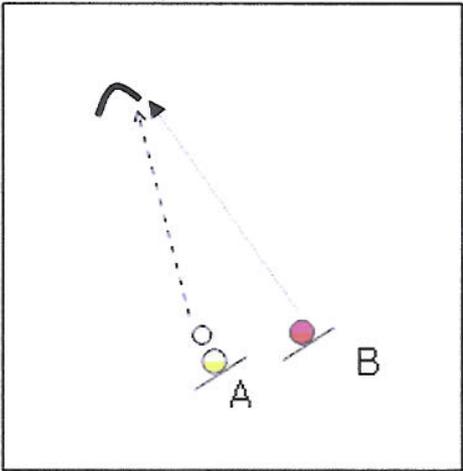
Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

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"> - passer la jambe d'appui sous la jambe de tackle - déclencher le tackle à distance d'intervention - ne pas quitter le ballon des yeux - glisser et non pas se jeter <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"> - A doit doser sa frappe de balle - démontrer le geste du tackle glissé - expliquer le geste 		

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"> - passer la jambe d'appui sous la jambe de tackle - déclencher le tackle à distance d'intervention - glisser et non pas se jeter <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. 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"> - ne pas tacler par derrière mais bien en venant de côté - démontrer le geste du tackle glissé - expliquer le geste 		

Séance d'entraînement

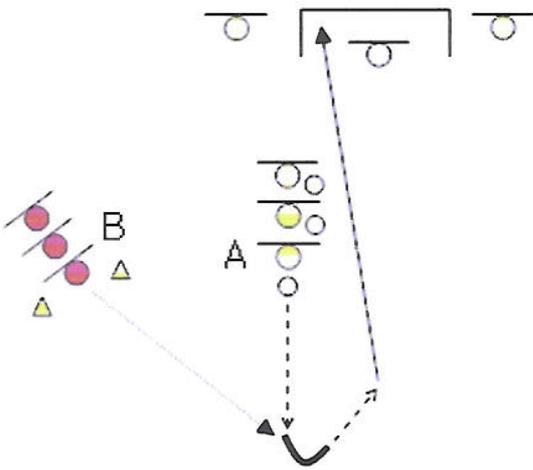
Séance 55 d'un programme composé de 56 séances

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"> - passer la jambe d'appui sous la jambe de tacle - déclencher le tacle à distance d'intervention <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"> - après avoir tacle, se relever rapidement - chercher à marquer - le porteur du ballon joue le jeu (conduite simple) 		

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"> - 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) - 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 - 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) <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>		