

## Séance d'entraînement

Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

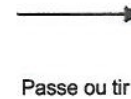
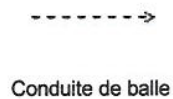
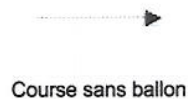
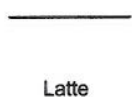
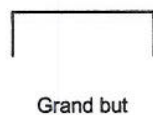
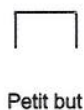
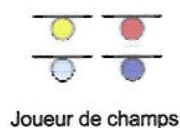
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

|                                       |  |         |
|---------------------------------------|--|---------|
| <u>Echauffement</u> :                 | 1006 / Exercice technique                          | 15 min. |
| <u>Physique</u> :                     | 2014 / Coordination                                | 10 min. |
| <u>Technique</u> :                    | 3087 / Les techniques de dribble et de débordement | 10 min. |
|                                       | 3084 / Les techniques de dribble et de débordement | 15 min. |
|                                       | 3085 / Les techniques de dribble et de débordement | 20 min. |
| <u>Match</u> :                        | 5011 / Le dribble et les duels                     | 20 min. |
| <u>Durée effective de la séance</u> : |  | 1 h 30  |
| <u>Remarques</u> :                    |  |         |

### Légende



## Séance d'entraînement

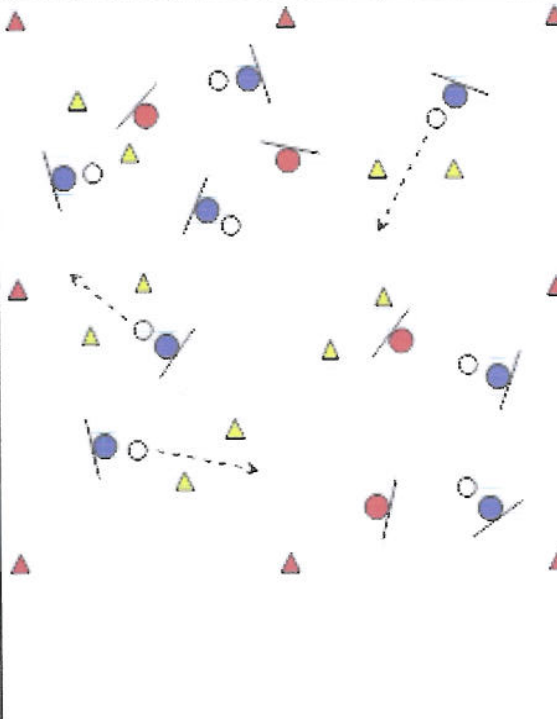
Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

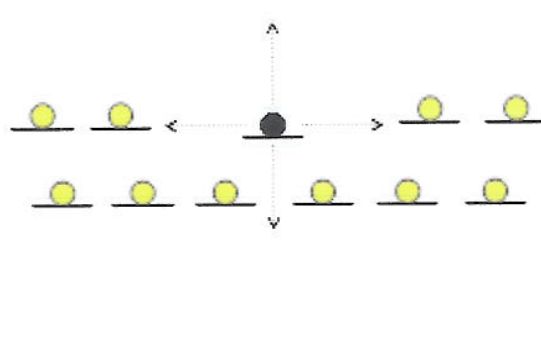
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

| Echauffement 1006   |  | Exercice technique  |  | 15 min. |
|---|--|---|--|---------|
| <p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Protéger son ballon</p> <p>Jouer dans les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (1 couleur).</p> | <p><u>Conduite en levant la tête :</u></p> <p>Des petits buts (2m) sont éparpillés sur un terrain (25x25m).<br/>             8 joueurs ont un ballon et 4 joueurs n'ont pas de ballon. Pour marquer, les joueurs avec ballon (Bleu) doivent passer à travers un but balle au pied. Les défenseurs (Rouge) tentent de les empêcher de marquer.<br/>             1 point par but marqué.<br/>             Le vainqueur est celui qui marque le plus de buts en 1'30". Faire plusieurs manches en changeant les taureaux à chaque fois.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- garder le ballon dans les pieds</li> <li>- conduire en levant la tête</li> </ul> |  |  |         |

| Physique 2014  |  | Coordination   |  | 10 min. |
|--|--|--|--|---------|
| <p><u>Coordination</u></p> <p>Techniques de course</p> <p>Appuis</p> <p>Sauts</p> <p>Latéralisation</p> <p>Matériel : aucun.</p> | <p><u>Techniques de course :</u></p> <p>Deux (ou trois) lignes de joueurs l'une derrière l'autre.<br/>             L'entraîneur court avec les joueurs et donne les consignes en alternant les techniques de course.</p> <p><u>Techniques de courses :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- montées de genoux ; talons aux fesses</li> <li>- pas chassés (en avant ; en arrière)</li> <li>- pas croisés (en avant ; en arrière)</li> <li>- course arrière + course avant + course arrière, etc.</li> <li>- cloche pied : PD - PG (en avant ; en arrière)</li> <li>- roulade avant ; flexion ; extension</li> <li>- etc.</li> </ul> |  |  |         |

## Séance d'entraînement

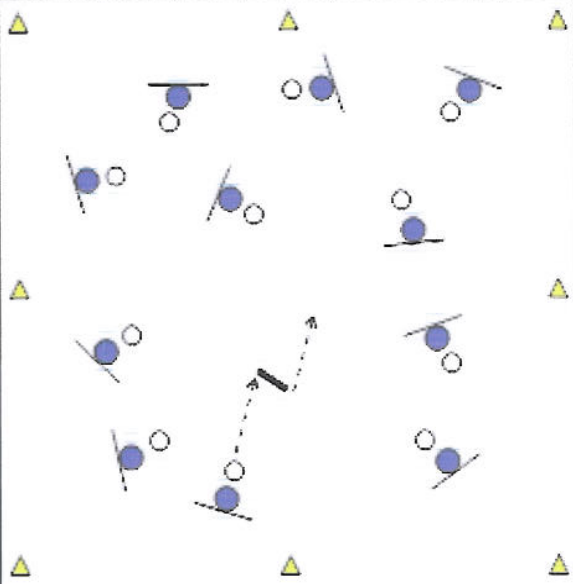
Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

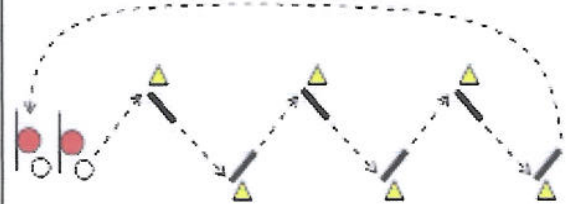
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

| Technique 3087  |  | Les techniques de dribble et de débordement   |  | 10 min.   |
|---|--|---|--|---|
| <p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les râteaux</p> <p>Insister sur la rapidité d'exécution du geste du râteau.</p> <p>Râteaux à réaliser : semelle pied droit et emmener intérieur pied droit ; semelle pied droit et emmener intérieur pied droit derrière la jambe d'appuis ; semelle pied droit et emmener intérieur pied gauche ; roulette à Zidane ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p> |  | <p><u>Râteaux :</u></p> <p>Un ballon par joueur.<br/>                     Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent les râteaux demandés par l'entraîneur.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conduire le ballon en levant la tête</li> <li>- s'appliquer sur chaque râteau</li> </ul> |  |  |

| Technique 3084   |  | Les techniques de dribble et de débordement  |  | 15 min.  |
|--|--|--|--|--|
| <p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les râteaux</p> <p>Insister sur la rapidité d'exécution de l'enchaînement semelle + contact.</p> <p>Râteaux à réaliser : semelle pied droit et emmener intérieur pied droit ; semelle pied droit et emmener intérieur pied droit derrière la jambe d'appui ; semelle pied droit et emmener intérieur pied gauche ; roulette à Zidane ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> |  | <p><u>Râteaux :</u></p> <p>4 joueurs maximum par atelier. Un ballon par joueur.<br/>                     Le joueur conduit son ballon et effectue le geste technique demandé par l'entraîneur devant les coupelles jaunes (coupelle = adversaire).<br/>                     Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'appliquer sur chaque râteau</li> <li>- rapidité dans l'exécution des râteaux</li> </ul> |  |  |

## Séance d'entraînement

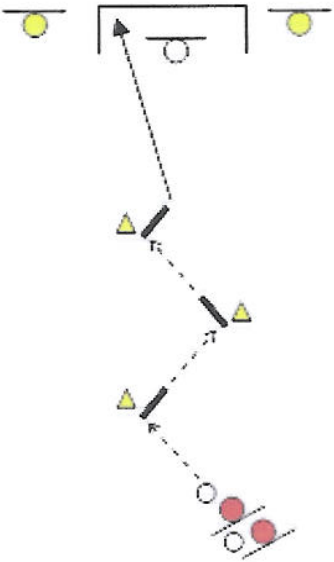
Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

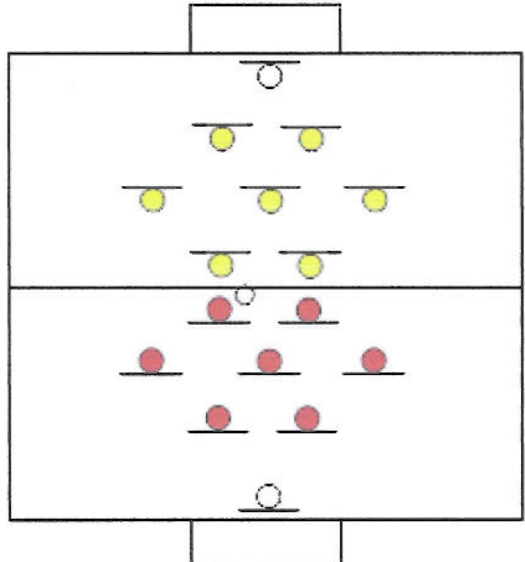
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

| Technique 3085   |  | Les techniques de dribble et de débordement  |  | 20 min.  |
|--|--|--|--|--|
| <p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les râteaux</p> <p>Râteau + tir</p> <p>Insister sur la rapidité d'exécution de l'enchaînement semelle + contact</p> <p>Râteaux à réaliser : semelle pied droit et emmener intérieur pied droit ; semelle pied droit et emmener intérieur pied droit derrière la jambe d'appuis ; semelle pied droit et emmener intérieur pied gauche ; roulette à Zidane ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p> |  | <p><u>Râteau + tir :</u></p> <p>Le joueur conduit son ballon puis effectue un râteau devant chaque coupelle et tire au but à la sortie du dernier râteau.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- râteau libre</li> <li>- râteau demandé par l'entraîneur</li> <li>- râteau différent à chaque coupelle</li> </ul> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaînement rapide râteau + frappe à la dernière coupelle</li> </ul> |  |  |

| Match 5011  |  | Le dribble et les duels   |  | 20 min.  |
|---|--|---|--|--|
| <p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p> |  | <p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p> |  |  |