

Séance d'entraînement

Séance 45 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1019 / Jeu tactique	15 min.
<u>Physique</u> :	2006 / Vitesse	10 min.
<u>Tactique</u> :	4055 / L'orientation du jeu	15 min.
	4053 / L'orientation du jeu	15 min.
	4052 / L'orientation du jeu	15 min.
<u>Match</u> :	5039 / L'orientation du jeu	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende

 Joueur de champs	 Gardien	 Entraîneur	 Ballon	A B C D E F 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

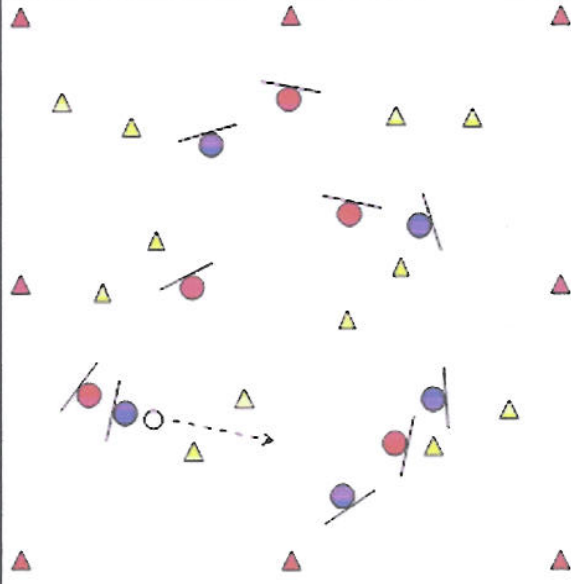
Séance 45 d'un programme composé de 56 séances

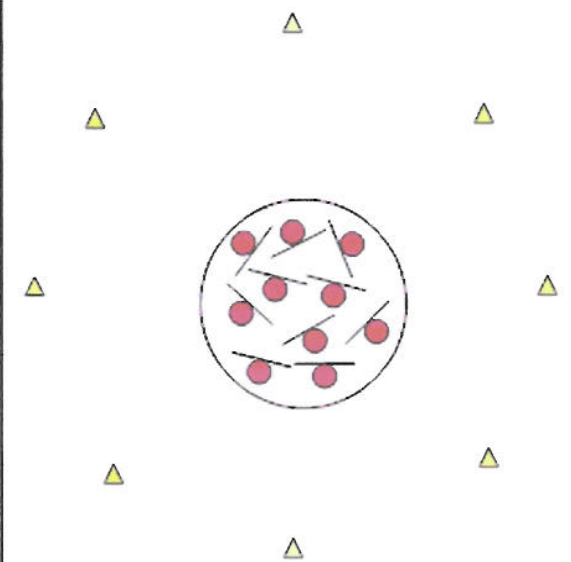
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1019		Jeu tactique		15 min.
<p><u>Jeu tactique</u></p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Démarquage</p> <p>Conduite de balle</p> <p>Matériel : 1 ballon, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Jeu des portes :</u></p> <p>Terrain (40x30) avec des portes (2m). Match à 5c5 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Pour marquer, conduire le ballon à travers une des portes. Après un but, le jeu continue mais on ne peut pas marquer deux fois de suite sur la même porte.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - lever la tête - aider le porteur du ballon 			

Physique 2006		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots.</p>	<p><u>Course par élimination :</u></p> <p>Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur d'un cercle (6m de diamètre). Des plots se trouvent à 10 m autour du cercle où se trouvent les joueurs. Il y a 2 plots de moins qu'il n'y a de joueurs. Au signal sonore, les joueurs courent jusqu'à un plot et s'arrêtent à ce plot. Les 2 joueurs qui ne sont pas à un plot sont éliminés. On recommence le jeu en enlevant 2 plots supplémentaires. Les joueurs restant à la fin gagnent. Faire plusieurs manches.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs trottaient dans le cercle - les joueurs se déplacent à quatre pattes - les joueurs rampent 			

Séance d'entraînement

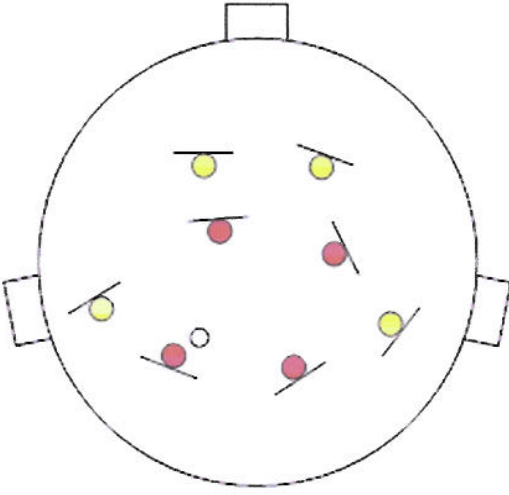
Séance 45 d'un programme composé de 56 séances

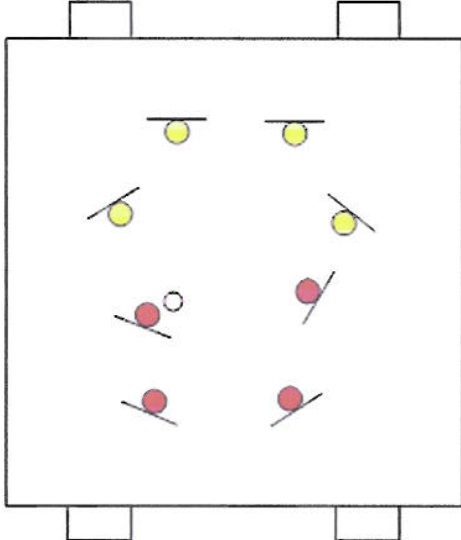
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4055		15 min.
L'orientation du jeu		
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain circulaire d'un rayon de 12m. Trois buts (2m) se trouvent sur la périphérie du terrain.</p> <p>Match 4 contre 4. Chaque équipe attaque et défend les 3 buts.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté 	

Tactique 4053		15 min.
L'orientation du jeu		
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Match 4 contre 4 sur un terrain de 25x25m avec petits buts de 2m. Chaque équipe attaque et défend 2 petits buts de 2m.</p> <p>Tir autorisé dans les 2 buts.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - si c'est bloqué d'un côté, ressortir le ballon et réorienter le jeu de l'autre côté 	

Séance d'entraînement

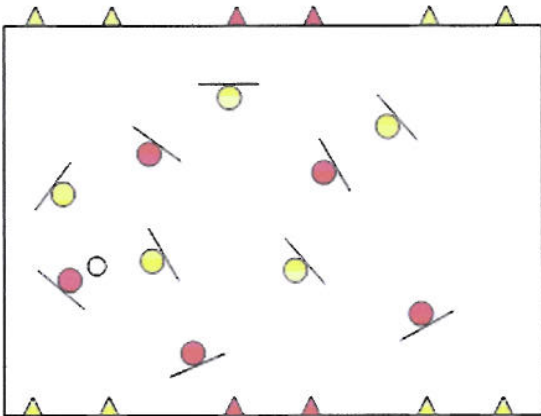
Séance 45 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4052		L'orientation du jeu		15 min.
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>Match 5 contre 5 sur un terrain de 35x20m plus large que long. Chaque équipe attaque 3 buts et défend 3 petits buts de 2m.</p> <p><u>Pour marquer :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - dans les buts extérieurs : conduire le ballon à travers le but - dans le but du milieu : libre (tir autorisé) <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - si c'est bloqué d'un côté, ressortir le ballon et réorienter le jeu de l'autre côté 		

Match 5039		L'orientation du jeu		20 min.
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation « appui-soutien ». Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu dans l'orientation du jeu.</p>		