

Programme d'entraînement

Thème du programme : Sans thème

Type : Saisonnier de 24 séances (2 par semaine)

Nombre de séances par semaine : 2

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

Séance 1 : Non imprimée	Séance 13 : Non imprimée
Séance 2 : Non imprimée	Séance 14 : Non imprimée
Séance 3 : Non imprimée	Séance 15 : Non imprimée
Séance 4 : Non imprimée	Séance 16 : Non imprimée
Séance 5 : Non imprimée	Séance 17 : Le jeu sans contrôle
Séance 6 : Non imprimée	Séance 18 : Le jeu sans contrôle
Séance 7 : Non imprimée	Séance 19 : L'orientation du jeu
Séance 8 : Non imprimée	Séance 20 : L'orientation du jeu
Séance 9 : Non imprimée	Séance 21 : L'orientation du jeu
Séance 10 : Non imprimée	Séance 22 : Le jeu de tête
Séance 11 : Non imprimée	Séance 23 : Le jeu de tête
Séance 12 : Non imprimée	Séance 24 : Le jeu de volée

Remarques :

Séance d'entraînement

Séance 17 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

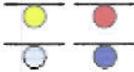
Plan de séance : Plan libre

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

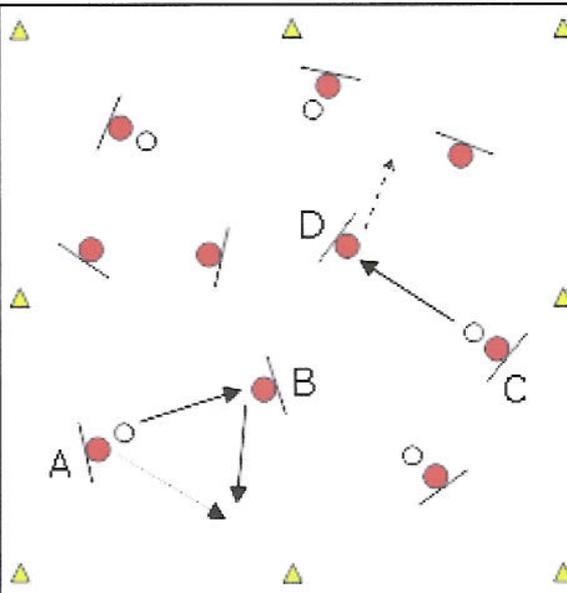
Séance 17 d'un programme composé de 24 séances

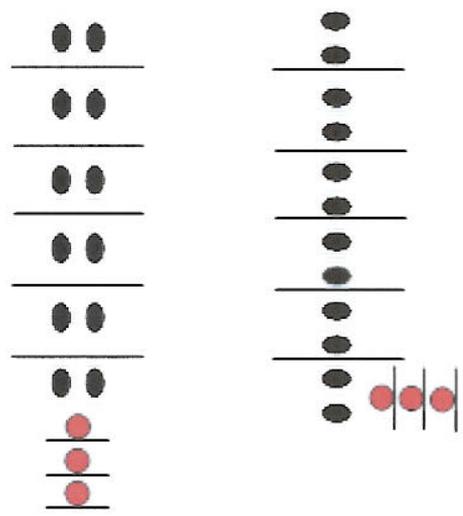
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

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.</p> <p>Les porteurs de balle sollicitent des une-deux auprès des joueurs sans ballon.</p> <p>A passe à B puis fait un appel de balle en sprintant ; B lui remet dans la course en une touche de balle.</p> <p>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

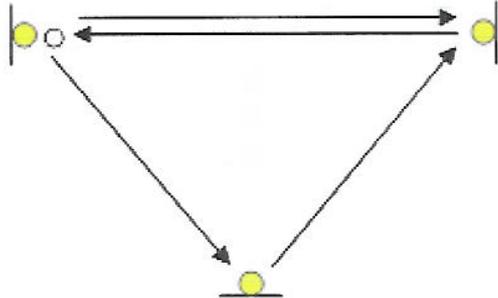
Séance 17 d'un programme composé de 24 séances

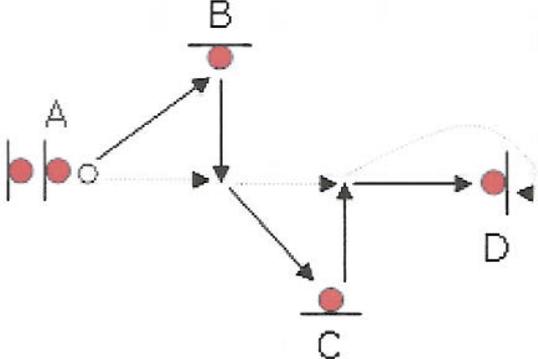
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

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 			

Séance d'entraînement

Séance 18 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

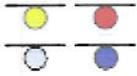
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1031 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2011 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3099 / Le jeu sans contrôle	15 min.
	3094 / Le jeu sans contrôle	10 min.
	3111 / 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	<table border="1"><tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr><tr><td>D</td><td>E</td><td>F</td></tr></table> Détermine un joueur ou une zone	A	B	C	D	E	F
A	B	C								
D	E	F								
 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

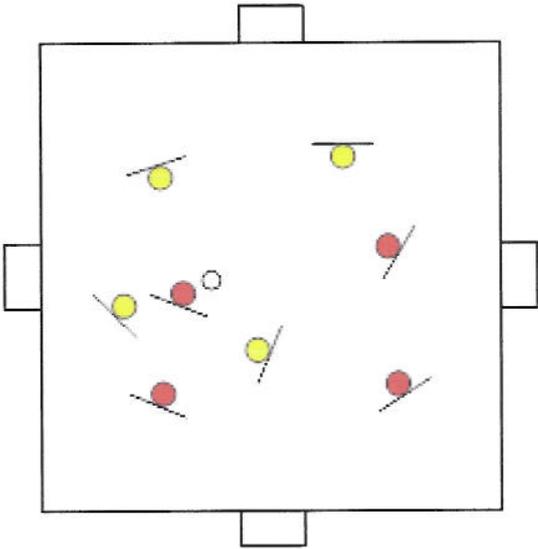
Séance 18 d'un programme composé de 24 séances

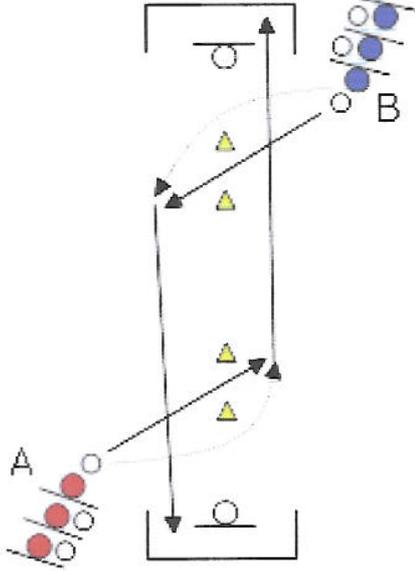
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1031		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) : un but au milieu de chacun des côtés du terrain. On peut marquer sur tous les buts.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - remplacer les touches par des corners 			

Physique 2011		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Vitesse gestuelle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Sprint + tir :</u></p> <p>2 buts face à face (26m) avec gardiens. Former 2 équipes de joueurs.</p> <p>A passe le ballon à travers un petit but (2m) puis sprinte pour récupérer son ballon en contournant le petit but et tire au but.</p> <p>B fait de même de l'autre côté.</p> <p>Un point pour le joueur dont le ballon rentre dans le but en premier. Après le tir, A va derrière les bleus et B derrière les rouges.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tir PD - tir PG 			

Séance d'entraînement

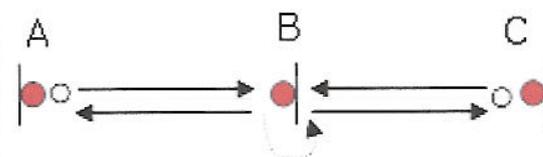
Séance 18 d'un programme composé de 24 séances

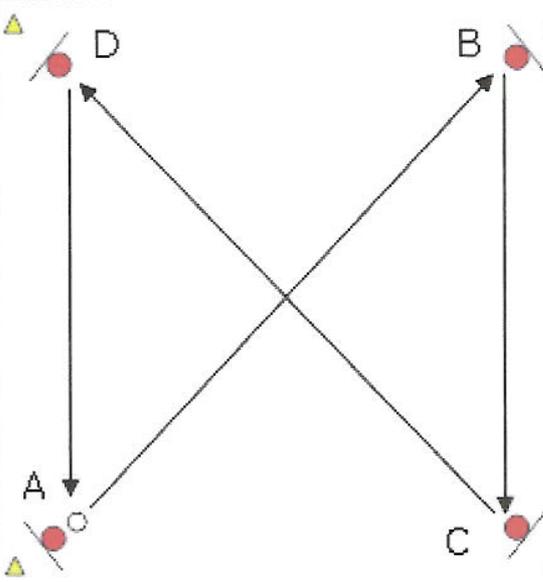
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3099		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 et des remises (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. Deux ballons pour 3.</p> <p>A et C ont chacun un ballon. A passe à B qui remet en une touche à A puis se retourne ; C passe alors à B qui remet en une touche à C puis se retourne ; etc. B doit être constamment sur ses appuis. Changer B régulièrement.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - une touche de balle (sans contrôle) - qualité dans les passes : dosage et précision - être sur ses appuis 		

Technique 3094		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, plots.</p>		<p><u>Passe sans contrôle :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>En carré : A passe à B qui passe à C qui passe à D.</p> <p>Les joueurs sont limités à une touche de balle.</p> <p>L'entraîneur annonce quel pied utiliser : pied droit ou pied gauche.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - garder le ballon au sol 		

Séance d'entraînement

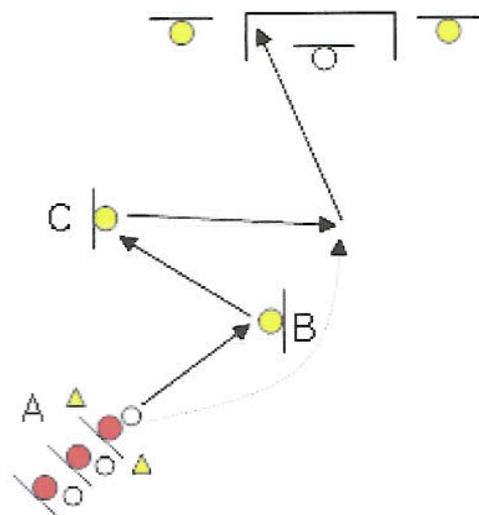
Séance 18 d'un programme composé de 24 séances

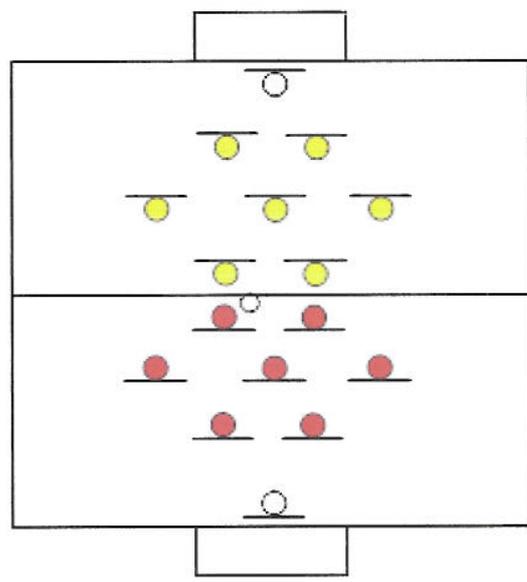
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Norm de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3111		20 min.
Le jeu sans contrôle		
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur la qualité des frappes de balle.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Tir sans contrôle :</u></p> <p>A passe à B puis court en passant dans le dos de B ; B passe à C ; C passe à A qui tire au but.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : frappe pied droit (voir dessin) Variante 2 : de l'autre côté : frappe pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs sont limités à une touche de balle - précision et dosage dans les passes - changer les postes régulièrement : tireurs ; remiseurs ; ramasseurs 	

Match 5018		20 min.
Le jeu sans contrôle		
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Jouer en une touche de balle pour gagner du temps et accélérer le jeu quand la situation le demande.</p>	

Séance d'entraînement

Séance 19 d'un programme composé de 24 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

Echauffement : 1016 / Jeu tactique 15 min.

Physique : 2012 / Coordination 10 min.

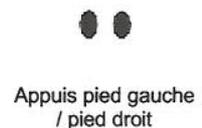
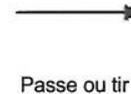
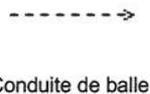
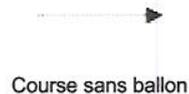
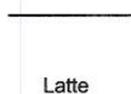
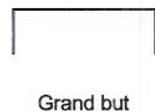
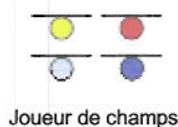
Tactique : 4057 / L'orientation du jeu 15 min.
4058 / L'orientation du jeu 15 min.
4064 / L'orientation du jeu 15 min.

Match : 5039 / L'orientation du jeu 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

Légende



Séance d'entraînement

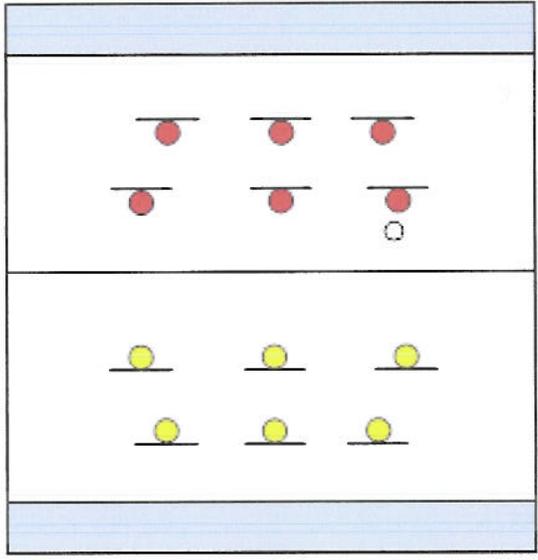
Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

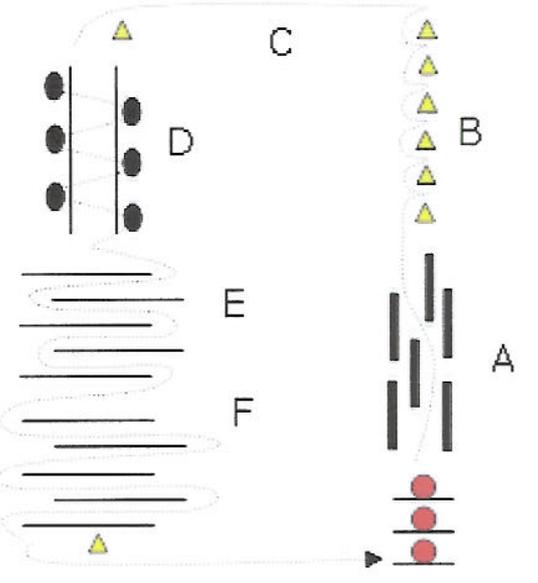
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1016		Jeu tactique		15 min.
<p><u>Jeu tactique</u></p> <p>Démarquage</p> <p>Jeu vers l'avant</p> <p>Matériel : 1 ballon, plots.</p>	<p><u>Grand jeu d'échauffement</u> :</p> <p>Terrain de 50x30m avec 2 zones aux extrémités.</p> <p>Stop-ball à 6c6 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse.</p> <p>Les joueurs ne portent pas de chasuble.</p> <p>Bien définir les équipes avant de commencer.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - prendre ses informations 			

Physique 2012		Coordination		10 min.
<p><u>Coordination</u></p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Matériel : plots, piquets, lattes.</p>	<p><u>Parcours de coordination</u> :</p> <p>En partant à un intervalle régulier, les joueurs effectuent le parcours (voir dessin) en respectant les consignes suivantes.</p> <p><u>Consignes du parcours</u> :</p> <p>A : courir à travers la forêt de piquets sans les toucher</p> <p>B : 3 cloche-pieds droit + 3 cloche-pieds gauche</p> <p>C : course en arrière</p> <p>D : succession d'appuis à droite et à gauche des barres (jamais entre les deux)</p> <p>E : pas chassés entre les barres vers l'avant</p> <p>F : pas chassés entre les barres en arrière</p>			

Séance d'entraînement

Séance 19 d'un programme composé de 24 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> :	1016 / Jeu tactique	15 min.
<u>Physique</u> :	2012 / Coordination	10 min.
<u>Tactique</u> :	4057 / L'orientation du jeu	15 min.
	4058 / L'orientation du jeu	15 min.
	4064 / 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	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

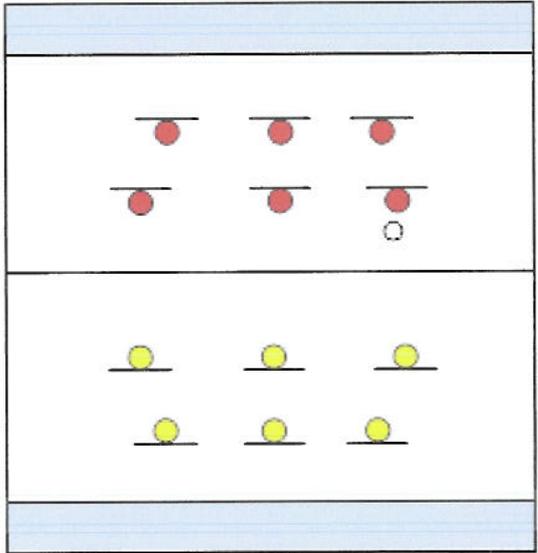
Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

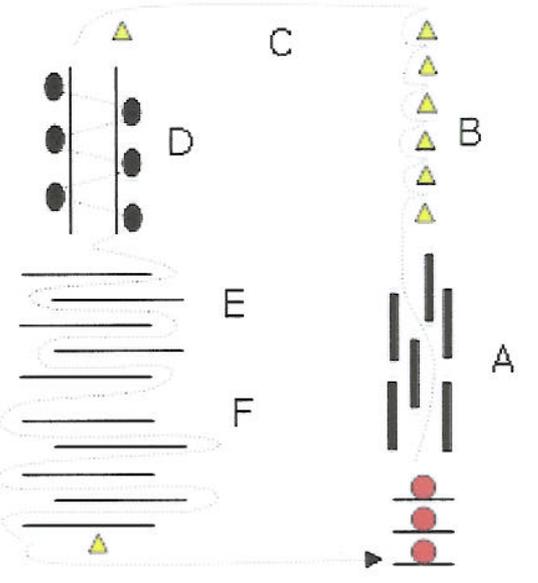
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1016		Jeu tactique		15 min.
<p><u>Jeu tactique</u></p> <p>Démarquage</p> <p>Jeu vers l'avant</p> <p>Matériel : 1 ballon, plots.</p>	<p><u>Grand jeu d'échauffement</u> :</p> <p>Terrain de 50x30m avec 2 zones aux extrémités.</p> <p>Stop-ball à 6c6 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse.</p> <p>Les joueurs ne portent pas de chasuble.</p> <p>Bien définir les équipes avant de commencer.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - prendre ses informations 			

Physique 2012		Coordination		10 min.
<p><u>Coordination</u></p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Matériel : plots, piquets, lattes.</p>	<p><u>Parcours de coordination</u> :</p> <p>En partant à un intervalle régulier, les joueurs effectuent le parcours (voir dessin) en respectant les consignes suivantes.</p> <p><u>Consignes du parcours</u> :</p> <p>A : courir à travers la forêt de piquets sans les toucher</p> <p>B : 3 cloche-pieds droit + 3 cloche-pieds gauche</p> <p>C : course en arrière</p> <p>D : succession d'appuis à droite et à gauche des barres (jamais entre les deux)</p> <p>E : pas chassés entre les barres vers l'avant</p> <p>F : pas chassés entre les barres en arrière</p>			

Séance d'entraînement

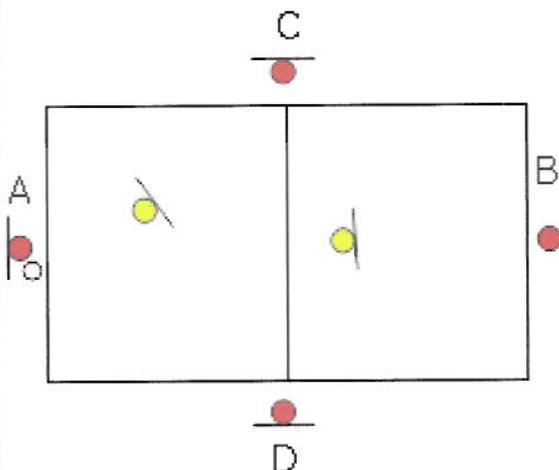
Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

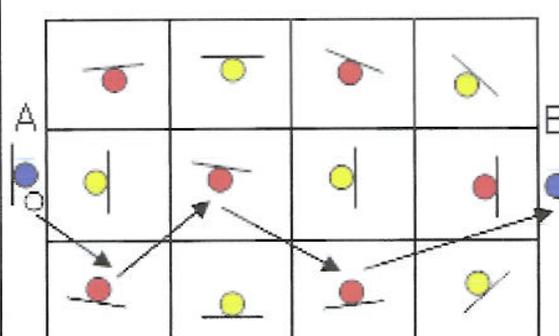
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4057		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.</p>		<p><u>Taureau 4 contre 2 :</u></p> <p>Terrain de 20x10m (2 carrés accolés de 10x10m). Quatre joueurs (se trouvant à l'extérieur des carrés) tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer.</p> <p>Les passes entre les joueurs extérieurs doivent obligatoirement se faire à travers au moins un des deux carrés. Chaque taureau doit rester dans son carré. Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau.</p> <p>Pour marquer, transmettre le ballon de A à B ou de B à A avec ou sans l'aide de C et D.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter à 2 ou 3 touches de balle 			

Tactique 4058		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>Le damier :</u></p> <p>Terrain de 20x15m divisé en carré de 5x5m (voir dessin). Deux équipes de 6 joueurs dans le damier et 2 joueurs extérieurs (A et B).</p> <p>Pour marquer, transmettre le ballon de A à B ou de B à A.</p> <p>Chaque joueur doit rester dans son carré délimité par les coupelles.</p> <p>Si une équipe récupère le ballon, elle garde la possession du ballon mais le jeu recommence à A ou B.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - le joueur a 4" pour donner le ballon 			

Séance d'entraînement

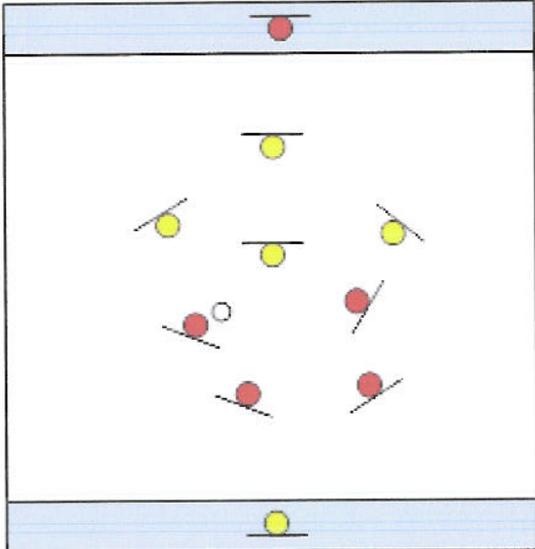
Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

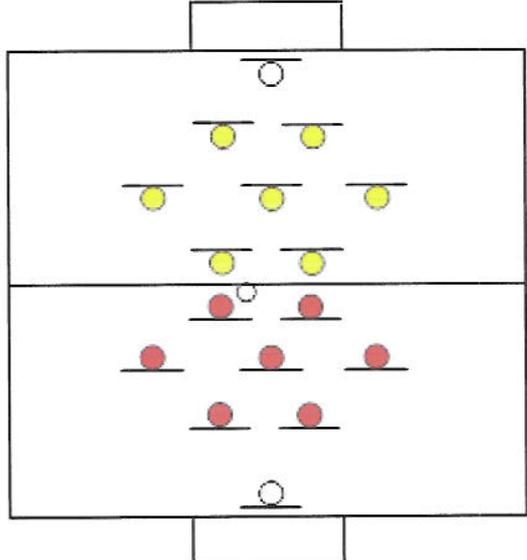
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4064		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>Jeu des capitaines 5 contre 5 :</u></p> <p>Terrain de 35x20m avec 2 zones (3m) se trouvant aux extrémités. Match 4 contre 4 à l'intérieur du terrain. Pour marquer, l'équipe doit passer le ballon à son cinquième joueur (le capitaine) situé dans la zone opposée. L'équipe marque un point si le joueur maîtrise le ballon à l'intérieur de sa zone. Changer le capitaine régulièrement. Quand une équipe marque le capitaine relance pour l'équipe adverse.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir la solution vers l'avant en priorité 	

Match 5039		20 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, 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>	

Séance d'entraînement

Séance 20 d'un programme composé de 24 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> :	1030 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2003 / 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.
<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

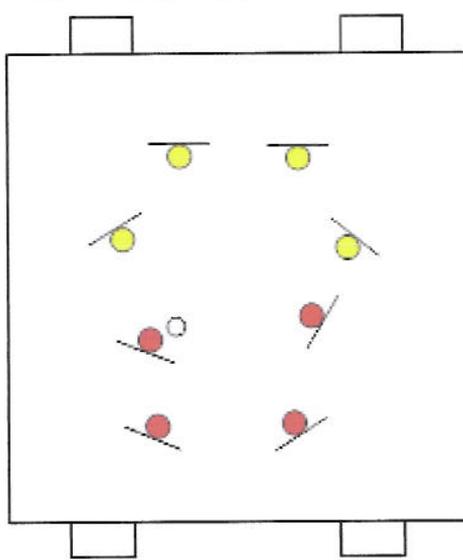
Séance 20 d'un programme composé de 24 séances

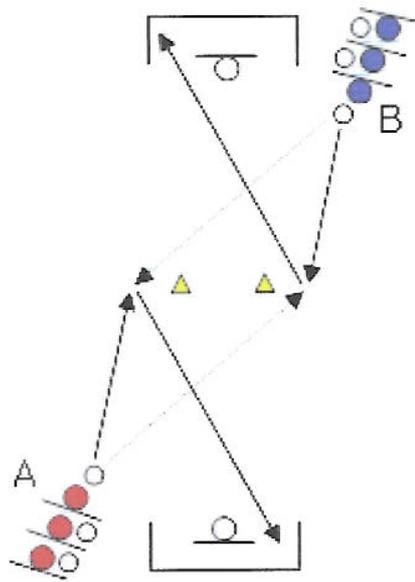
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1030		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie). 2 buts de chaque côté. Chaque équipe défend et attaque 2 buts.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Physique 2003		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Vitesse gestuelle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Sprint + tir :</u></p> <p>2 buts face à face (26m) avec gardiens. Former 2 équipes de joueurs.</p> <p>A passe le ballon pour B et B passe le ballon pour A.</p> <p>Après leur passe, A et B sprintent pour récupérer le ballon de leur adversaire et tirent au but (sans contrôle).</p> <p>Un point pour le joueur dont le ballon rentre dans le but en premier. Après le tir, A va derrière les bleus et B derrière les rouges.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - passer devant soi + sprint en diagonale (dessin) - passer en diagonale + sprint tout droit 			

Séance d'entraînement

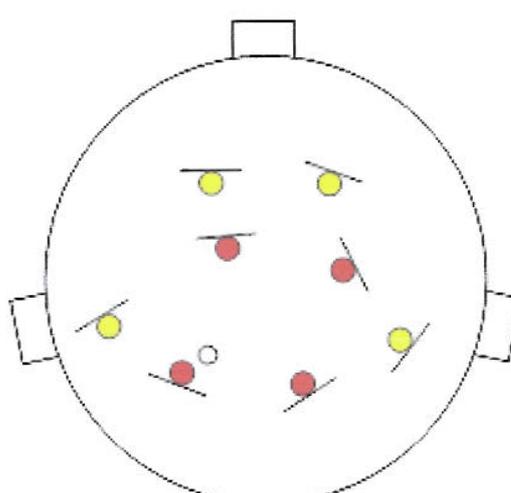
Séance 20 d'un programme composé de 24 séances

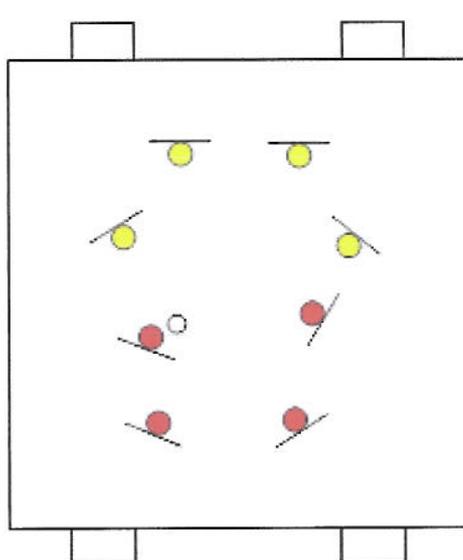
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4055		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 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		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 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

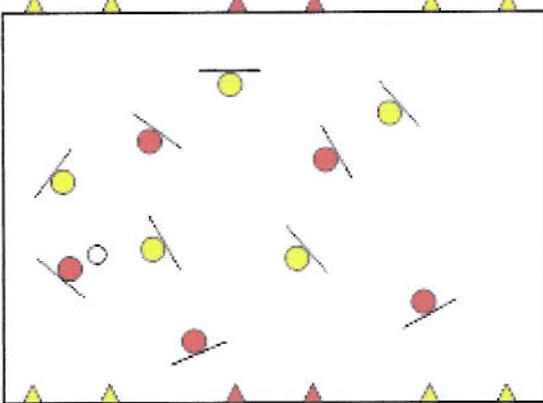
Séance 20 d'un programme composé de 24 séances

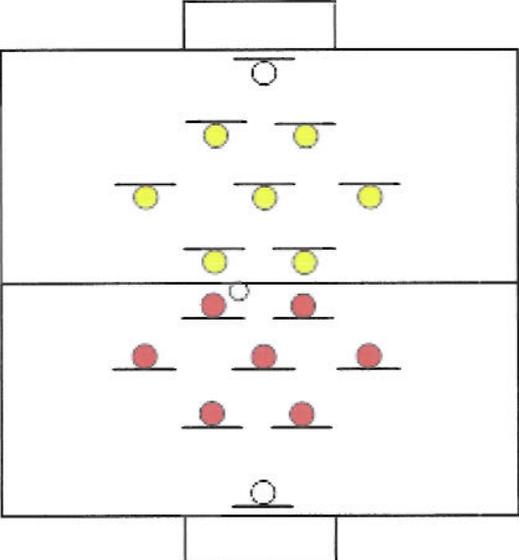
Thème de la séance : L'orientation du jeu

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>		

Séance d'entraînement

Séance 21 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

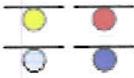
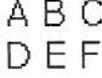
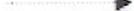
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1019 / Jeu tactique	15 min.
<u>Physique</u> :	2019 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Tactique</u> :	4059 / L'orientation du jeu	15 min.
	4065 / L'orientation du jeu	15 min.
	4052 / L'orientation du jeu	15 min.
<u>Match</u> :	5039 / L'orientation du jeu	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

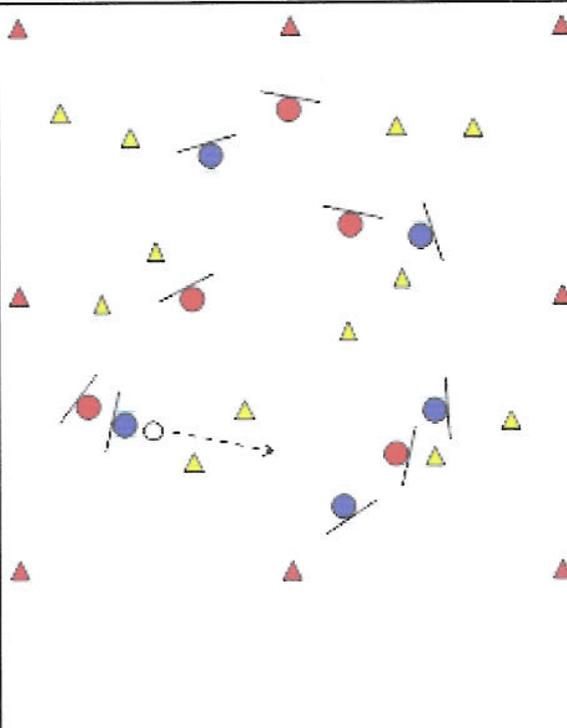
Séance 21 d'un programme composé de 24 séances

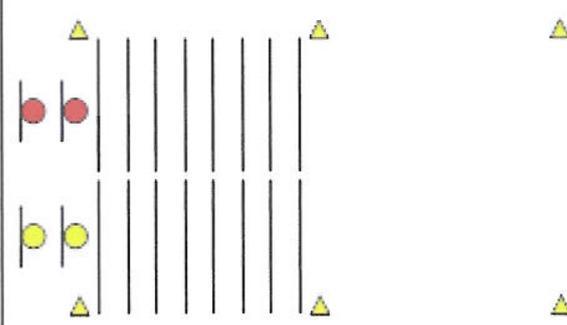
Thème de la séance : L'orientation du jeu

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>Démarrage</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 2019		Vitesse-coordination		10 min.
<p><u>Vitesse-coordination</u></p> <p>Techniques de course</p> <p>Sauts</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : lattes, plots.</p>	<p><u>Techniques de course + sprint :</u></p> <p>Disposer 8 lattes espacées de 50cm. Les joueurs passent 2 par 2 sur le parcours en respectant les consignes de l'entraîneur : chaque passage est suivi de 10m de sprint.</p> <p><u>Consignes des passages :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - un appui entre les lattes: très rapide - 2 appuis (PG + PD) entre les lattes : très rapide - sauts pieds joints entre les lattes - sauts verticaux avec genoux levés en changeant d'appuis à chaque saut - course latérale : 2 appuis rapides entre les lattes - cloche pied droit - cloche pied gauche 			

Séance d'entraînement

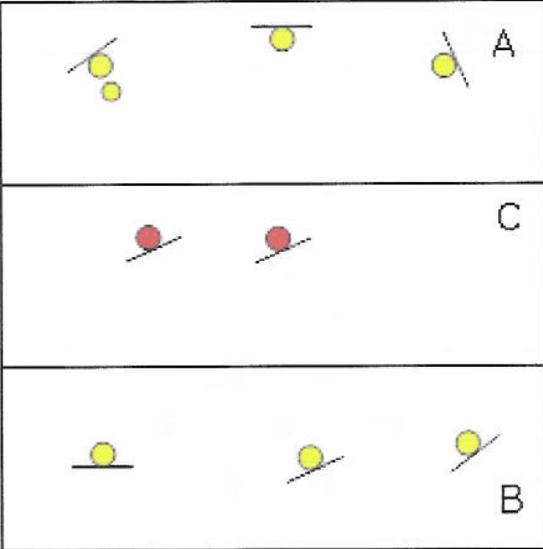
Séance 21 d'un programme composé de 24 séances

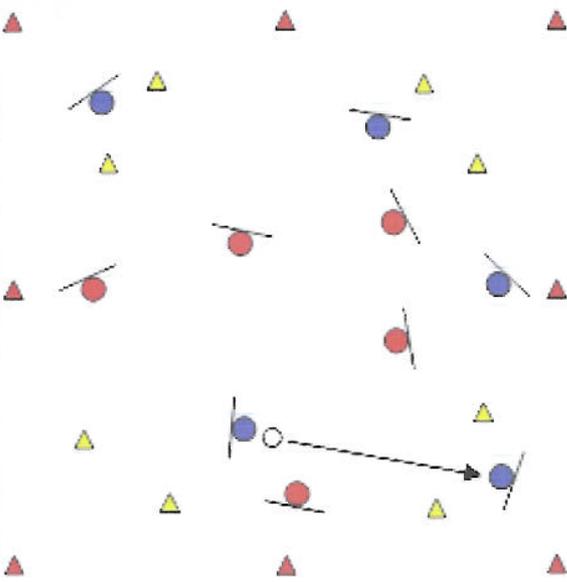
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4059		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.</p>		<p><u>Taureau 6 contre 2 La rivière :</u></p> <p>Terrain de 20x10m divisé en 3 zones (zone de 2m au milieu).</p> <p>Six joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer.</p> <p>Trois joueurs se trouvent dans la zone A et trois dans la zone B. Les taureaux se trouvent dans la zone du milieu (zone C). Chaque joueur doit rester dans sa zone. Pour marquer, transmettre le ballon de la zone A à B ou de B à A.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - le joueur qui perd le ballon devient taureau - faire des équipes de 2 joueurs et changer l'équipe taureau toutes les 2' 		

Tactique 4065		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>Jeu des portes 5 contre 5 :</u></p> <p>Match 5 contre 5 sur un terrain de 40x30m.</p> <p>Quatre portes de 3m de large se trouvent proches des quatre coins du terrain. Pour marquer, le joueur doit réussir à passer le ballon à un de ses partenaires à travers l'une des quatre portes.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - on ne peut pas marquer deux fois de suite à travers la même porte - si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté 		

Séance d'entraînement

Séance 22 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

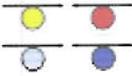
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1024 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2004 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3118 / Le jeu de tête	10 min.
	3120 / Le jeu de tête	15 min.
	3124 / Le jeu de tête	15 min.
<u>Match</u> :	5060 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 25
<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

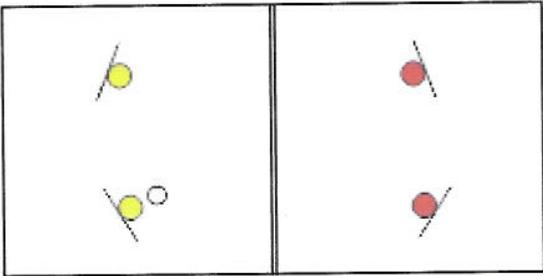
Séance 22 d'un programme composé de 24 séances

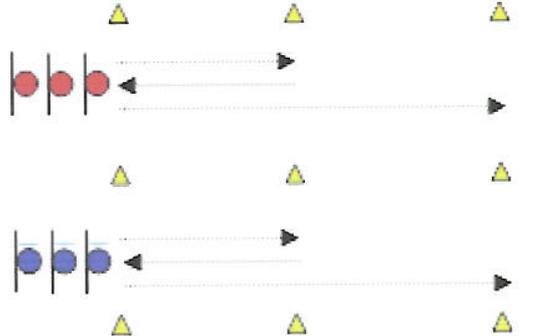
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1024		Toucher de balle		15 min.	
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Maîtrise d'un ballon aérien</p> <p>Amélioration du toucher de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots, filet ou barrières.</p>		<p><u>Tennis Ballon :</u></p> <p>Match 2c2. Terrain : 2 carrés de 6m de côtés.</p> <p>Au début, autorisé 2 rebonds puis limiter à 1 rebond seulement. Le rebond peut être utilisé quand on veut. On joue comme au volley-ball : 2 passes maximum puis repasser le ballon dans l'autre camp. Le service, de derrière la ligne de fond, est une passe à l'adversaire.</p> <p>Filet = barrières, plots, fil, etc. ou espace de 3m avec plots entre les 2 camps (voir dessin)</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter à 1 ou 2 touches de balle - adapter les règles au niveau des joueurs - jouer à 1c1, 2c2 ou 3c3 			

Physique 2004		Vitesse		10 min.	
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Réaction à un signal sonore</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Duel en sprint :</u></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 6m entre la première et deuxième ligne de plots et de 8m entre la deuxième et troisième ligne de plots.</p> <p>Au signal sonore, les 2 joueurs effectuent le parcours suivant (déterminé par 3 lignes de plots) le plus rapidement possible :</p> <p>sprint de la première ligne à la deuxième ; course en arrière de la deuxième à la première puis sprint jusqu'à la troisième ligne.</p> <p>1 point rapporté à l'équipe par duel gagné. Un duel à la fois (pas de relais).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - départ debout - départ assis - départ allongé 			

Séance d'entraînement

Séance 22 d'un programme composé de 24 séances

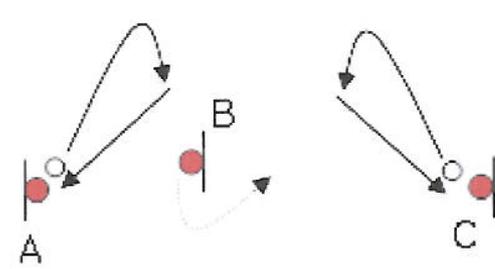
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3118		Le jeu de tête		10 min.
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Remise de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête ; sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Frappe de la tête :</u></p> <p>A lance le ballon à B ; B remise de la tête pour A. Changer les rôles.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - armé-frappé - impulsion + armé-frappé 		

Technique 3120		Le jeu de tête		15 min.
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête.</p> <p>Arme-frappe</p> <p>Impulsion + arme-frappe</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Frappe de la tête :</u></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Deux ballons pour 3.</p> <p>A et C ont chacun un ballon.</p> <p>A lance le ballon en cloche pour B qui remet de la tête à A puis se retourne ; C lance alors son ballon à B qui remet de la tête à C puis se retourne ; etc. Changer B régulièrement.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - armé-frappé - impulsion + armé-frappé 		

Séance d'entraînement

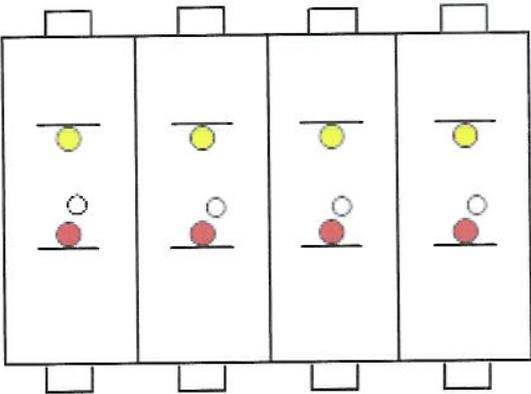
Séance 22 d'un programme composé de 24 séances

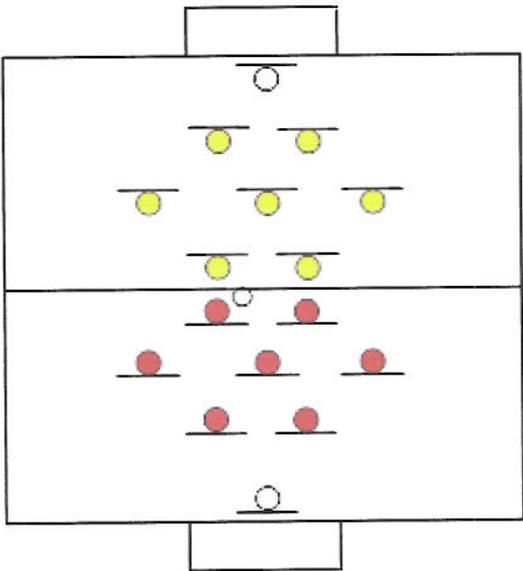
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3124		Le jeu de tête	15 min.
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Tir de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête Sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Matches 1 contre 1 de la tête :</u></p> <p>Terrains de 8x6m avec buts de 4m. Montée/Descente : match de 1'30. Le vainqueur monte, le perdant descend. Le joueur lance le ballon à son adversaire qui reprend le ballon de la tête en essayant de marquer.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain 		

Match 5060		Jeu libre	20 min.
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Jeu libre. Pas de consignes particulières.</p>		

Séance d'entraînement

Séance 23 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

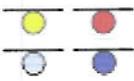
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1022 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2001 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3122 / Le jeu de tête	15 min.
	3123 / Le jeu de tête	20 min.
	3125 / Le jeu de tête	20 min.
<u>Match</u> :	5060 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 40
<u>Remarques</u> :		

Légende

 Joueur de champs	 Gardien	 Entraîneur	 Ballon	<table border="1"><tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr><tr><td>D</td><td>E</td><td>F</td></tr></table> Détermine un joueur ou une zone	A	B	C	D	E	F
A	B	C								
D	E	F								
 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

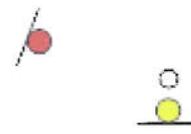
Séance 23 d'un programme composé de 24 séances

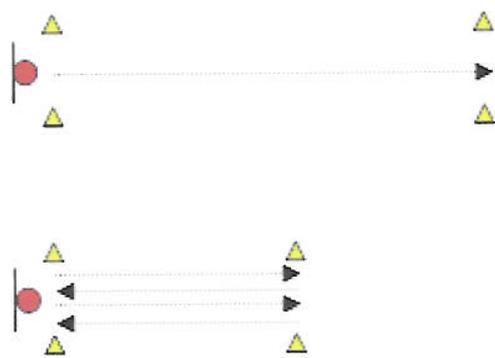
Thème de la séance : Le jeu de tête

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 maîtrise individuelle du ballon Equilibre Coordination 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 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

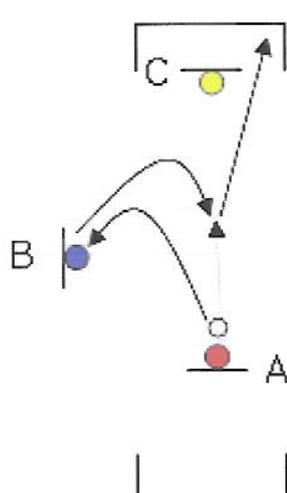
Séance 23 d'un programme composé de 24 séances

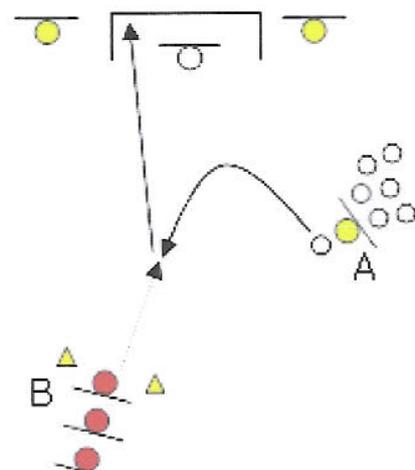
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3122		15 min.
Le jeu de tête		
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Remise et tir de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête ; sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Remise et tir de la tête :</u></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un terrain de 8x8m avec 2 buts d'environ 4m par groupe.</p> <p>A lance le ballon à B ; B remise de la tête dans la course de A ; A tente de marquer de la tête dans le but gardé par C.</p> <p>Puis C lance à B qui remise de la tête dans la course de C ; C tente de marquer de la tête dans le but gardé par A.</p> <p>Changer les rôles régulièrement.</p>	

Technique 3123		20 min.
Le jeu de tête		
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Frapper le ballon de la tête. Tir de la tête.</p> <p>Se concentrer sur la frappe de la tête Sur le geste armé-frappé.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Tir de la tête :</u></p> <p>A lance dans la course de B qui attaque le ballon et frappe au but de la tête.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + tête (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la gauche + tête</p>	

Séance d'entraînement

Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de volée

Nom de votre équipe :

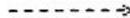
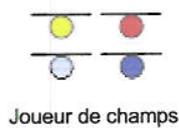
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1023 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2020 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3126 / Le jeu de volée	10 min.
	3127 / Le jeu de volée	20 min.
	3129 / Le jeu de volée	20 min.
<u>Match</u> :	5060 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 35
<u>Remarques</u> :		

Légende



Séance d'entraînement

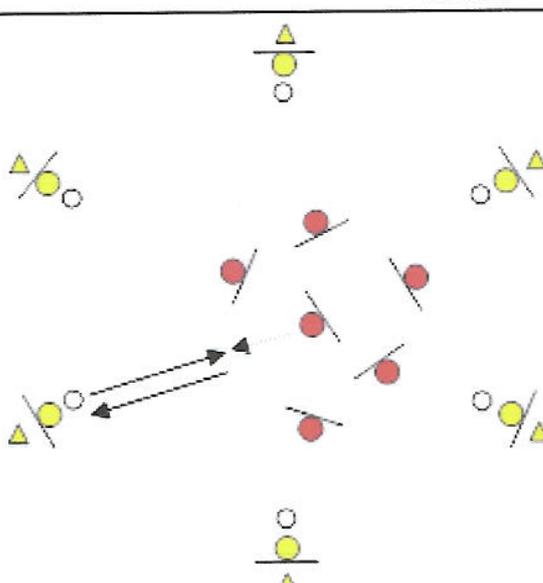
Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

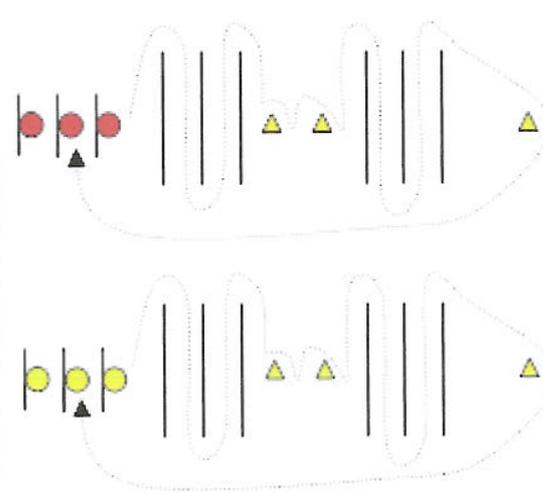
Thème de la séance : Le jeu de volée

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1023		Toucher de balle	15 min.
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Demander le ballon</p> <p>Remise en une touche</p> <p>Amorti</p> <p>Passe</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Remises en une touche et amortis :</u></p> <p>Faire 2 groupes de joueurs. Les jaunes ont chacun un ballon et forment un cercle d'un diamètre d'environ 15m. Les rouges, sans ballon, se trouvent à l'intérieur du cercle.</p> <p>Les rouges trottent et sollicitent le ballon auprès des jaunes. Ils effectuent l'enchaînement technique demandé par l'entraîneur.</p> <p>Travailler les 2 pieds. Pour les ballons aériens, les jaunes lancent le ballon à la main. Changer les rôles toutes les 2'.</p> <p><u>Enchaînements techniques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - remise en une touche (sur ballon au sol) - remise en une touche sur ballon aérien (volée, tête) - contrôle poitrine + remise du pied - etc. 		

Physique 2020		Vitesse-coordination	10 min.
<p><u>Vitesse-coordination</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Matériel : lattes, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Course - Relais :</u></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Courses entre 2 équipes.</p> <p>Le joueur, un ballon à la main, effectue le parcours le plus vite possible en respectant les consignes puis passe le relais en donnant le ballon dans les mains de son partenaire. Celui-ci fait de même. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs sont passés.</p> <p>Faire plusieurs manches.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pas chassés entre les lattes puis saut à pieds joints au-dessus de chaque coupelle + pas chassés entre les lattes puis sprint jusqu'à son partenaire - idem en arrière (dos au parcours) puis sprint jusqu'à son partenaire 		

Séance d'entraînement

Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

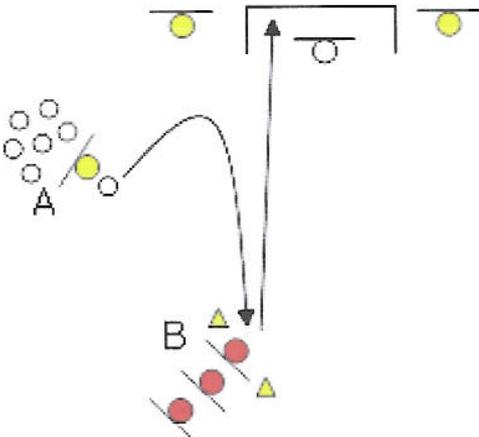
Thème de la séance : Le jeu de volée

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3126		Le jeu de volée		10 min.	
<p><u>Le jeu de volée</u></p> <p>Passe, remise de volée.</p> <p>Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Passe de volée.</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Passe de volée :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face, A lance le ballon à B qui remise de volée pour A.</p> <p><u>Remises à effectuer :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - intérieur pied droit - intérieur pied gauche - coup de pied droit - coup de pied gauche <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer le ballon 			

Technique 3127		Le jeu de volée		20 min.	
<p><u>Le jeu de volée</u></p> <p>Frappe de volée.</p> <p>Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Tir au but de volée.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Reprise de volée devant le but :</u></p> <p>A passe à B ; B laisse passer le ballon et frappe de volée.</p> <p>La passe de A est en cloche (passer à la main ou au pied selon le niveau des joueurs).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la gauche + reprise de volée pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la droite + reprise de volée pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - ne pas lâcher le ballon des yeux - frapper le ballon le plus tard possible avant le rebond 			

Séance d'entraînement

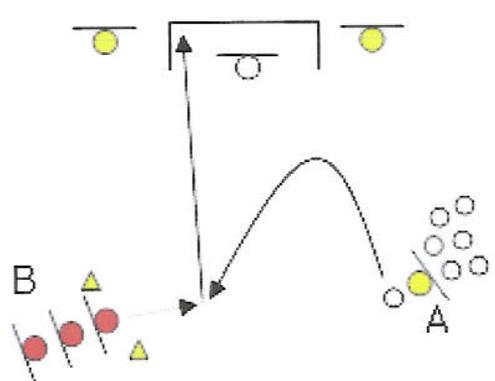
Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu de volée

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3129	Le jeu de volée	20 min.
<p><u>Le jeu de volée</u></p> <p>Frappe de volée.</p> <p>Se concentrer sur le geste de la reprise de volée. Tir au but de volée.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Reprise de volée devant le but :</u></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon et frappe de volée.</p> <p>La passe de A est en cloche (passer à la main ou au pied selon le niveau des joueurs).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + volée pied droite (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la gauche + volée pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - ne pas lâcher le ballon des yeux - frapper le ballon le plus tard possible avant le rebond 	

Match 5060	Jeu libre	20 min.
<p><u>Jeu libre</u></p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Jeu libre.</p> <p>Pas de consignes particulières.</p>	