

Séance d'entraînement

Séance 15 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

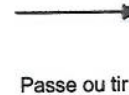
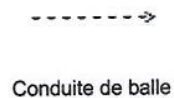
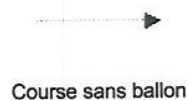
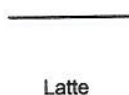
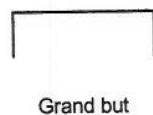
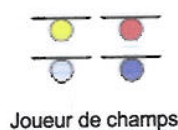
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement :</u>	1013 / Exercice technique	15 min.
<u>Physique :</u>	2006 / Vitesse	10 min.
<u>Technique :</u>	3088 / Le jeu sans contrôle	10 min.
	3089 / Le jeu sans contrôle	10 min.
	3105 / 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 25
<u>Remarques :</u>		

Légende



Séance d'entraînement

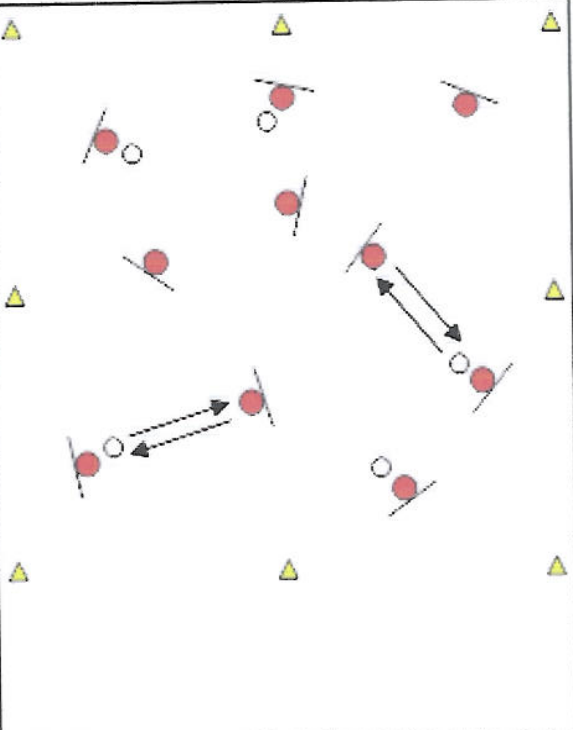
Séance 15 d'un programme composé de 24 séances

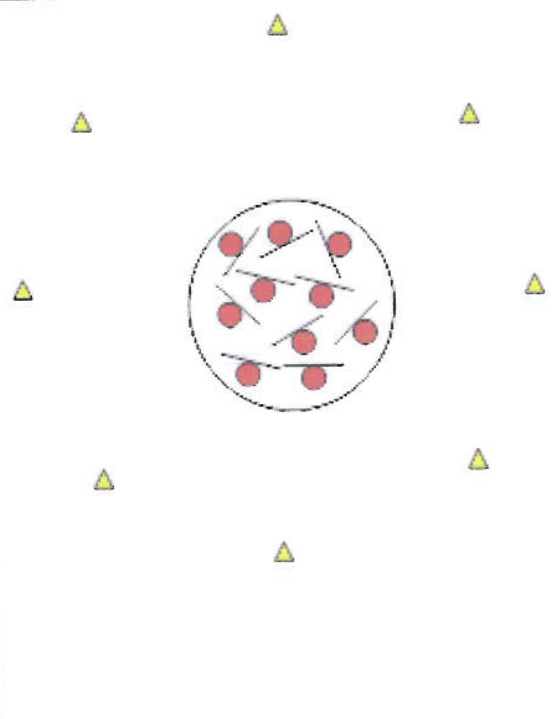
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1013		Exercice technique		15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Passe</p> <p>Remise en une touche de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Remise sans contrôle</u> :</p> <p>Les joueurs évoluent sur un terrain de 20x20m. La moitié des joueurs a un ballon. Les joueurs avec ballon conduisent et passent aux joueurs sans ballon qui leur remettent dans les pieds en une touche de balle. Changer les rôles régulièrement.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passes dosées et précises - les joueurs sans ballon trottaient - application dans les remises sans contrôle <p><u>Variante</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer et remiser du deuxième pied 			

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>Variante</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

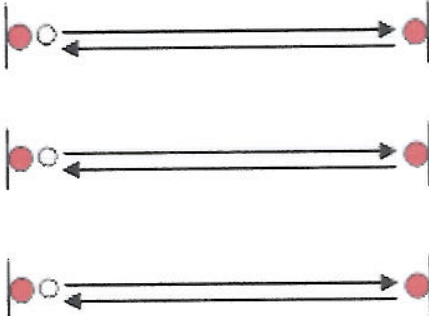
Séance 15 d'un programme composé de 24 séances

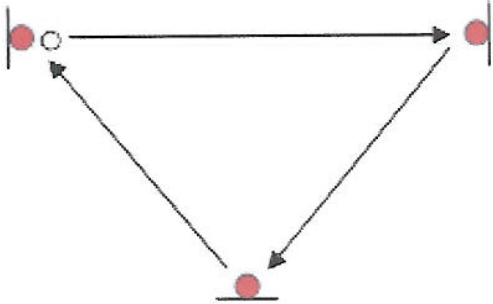
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3088	
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 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face : échange de passes sans contrôler le ballon.</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 

Technique 3089	
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><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

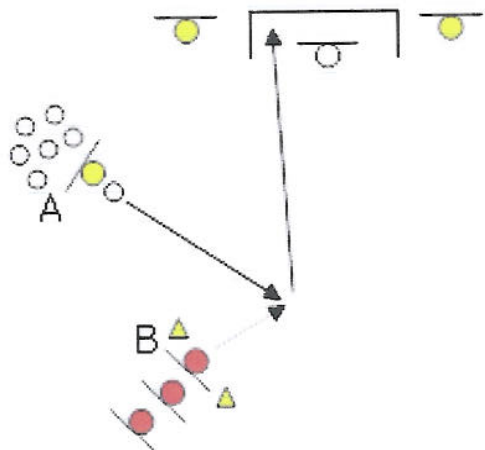
Séance 15 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3105		20 min.
Le jeu sans contrôle		
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité de la frappe et être attentif à la position du corps lors de la frappe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Tir sans contrôle :</u></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon et tire sans contrôle.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la gauche + frappe pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la droite + frappe pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - attaquer le ballon - être attentif à la position du corps - qualité de la frappe de balle 	

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.</p> <p>Jouer en une touche de balle pour gagner du temps et accélérer le jeu quand la situation le demande.</p>	