

Séance d'entraînement

Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

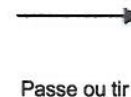
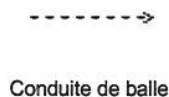
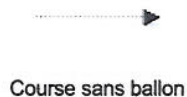
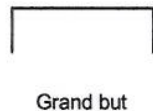
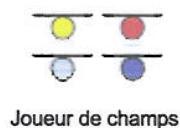
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1034 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2007 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3065 / Les techniques de dribble et de débordement	15 min.
	3067 / Les techniques de dribble et de débordement	15 min.
	3066 / 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 35
<u>Remarques</u> :		

Légende



Séance d'entraînement

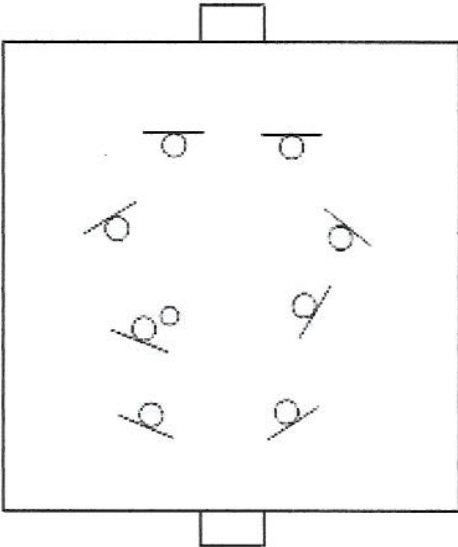
Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

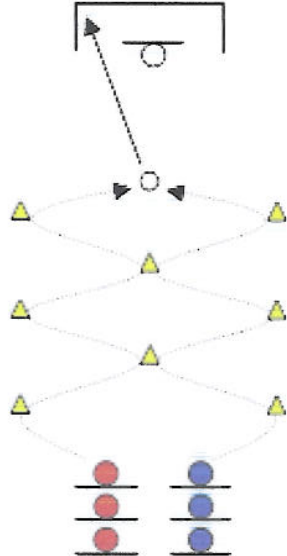
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1034		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Match 4 contre 4 sans chasuble :</u></p> <p>Terrain de 35x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien. Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains. Les joueurs ne portent pas de chasubles. Bien définir les équipes avant de commencer.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds - prendre ses informations 			

Physique 2007		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vivacité</p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Vitesse</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Duel pour le ballon :</u></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les coupelles. Au signal sonore, les joueurs sprintent en allant toucher les coupelles du slalom avec la main : le premier arrivé au ballon tire.</p> <p>1 point rapporté à l'équipe par tir et un point de bonus par but marqué.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - départ debout - départ assis - départ allongé 			

Séance d'entraînement

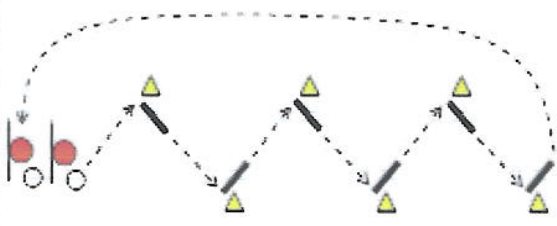
Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

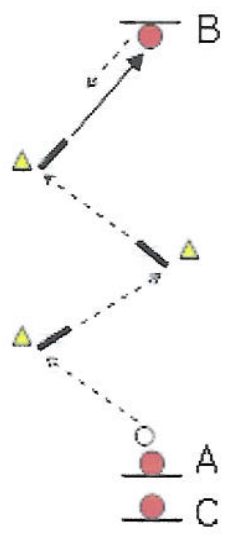
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3065		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Crochets</u> :</p> <p>4 joueurs maximum par atelier. Un ballon par joueur.</p> <p>Le joueur conduit son ballon et effectue le geste technique demandé devant les coupelles jaunes (coupelle = adversaire). Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque crochet - le crochet doit être un changement net de direction 			

Technique 3067		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Crochets - Relais</u> :</p> <p>3 joueurs par atelier. Un ballon pour 3.</p> <p>A conduit le ballon et effectue un crochet devant chaque coupelle puis passe à B ; B fait de même dans le sens inverse et passe à C ; etc.</p> <p>Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - crochet libre - crochet demandé par l'entraîneur - crochet différent à chaque coupelle 			

Séance d'entraînement

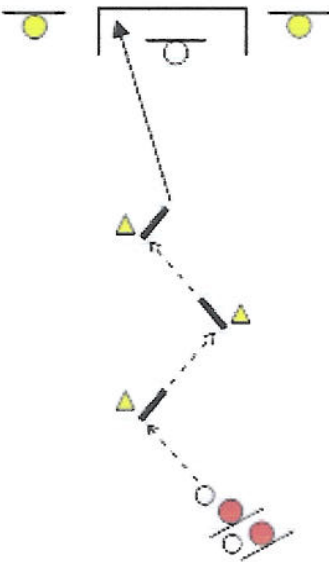
Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3066		Les techniques de dribble et de débordement		20 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les crochets</p> <p>Crochet + tir</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Crochet + tir :</u></p> <p>Le joueur conduit son ballon puis effectue un crochet devant chaque coupelle et tire au but à la sortie du dernier crochet.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - crochet libre - crochet demandé par l'entraîneur - crochet différent à chaque coupelle <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement rapide crochet + frappe à la dernière coupelle 			

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"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <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>	