

Séance d'entraînement

Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

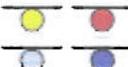
Plan de séance : Plan libre

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

				A B C D E F
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

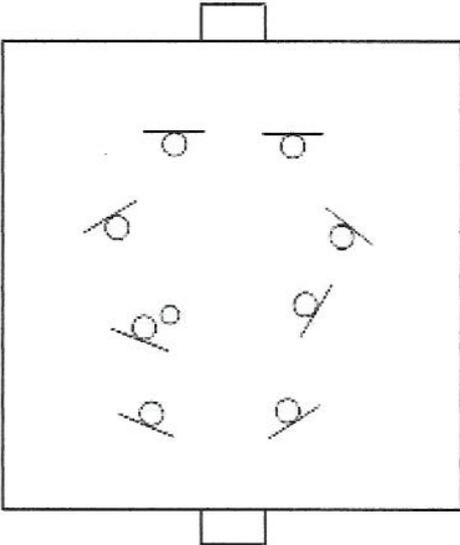
Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

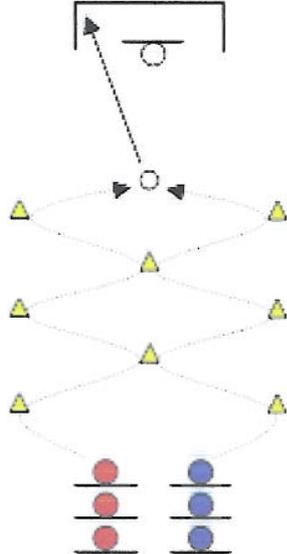
Thème de la séance : Dribbles et duels

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

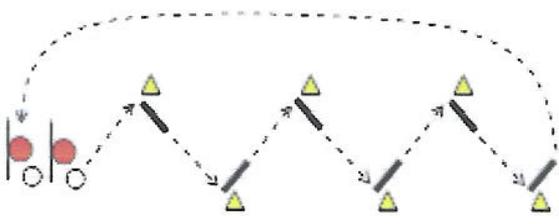
Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

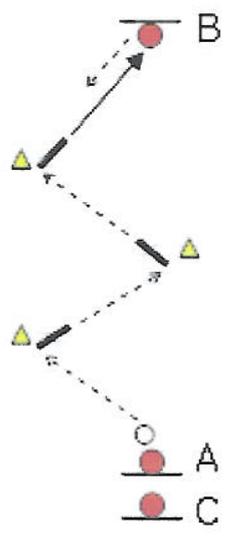
Thème de la séance : Dribbles et duels

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

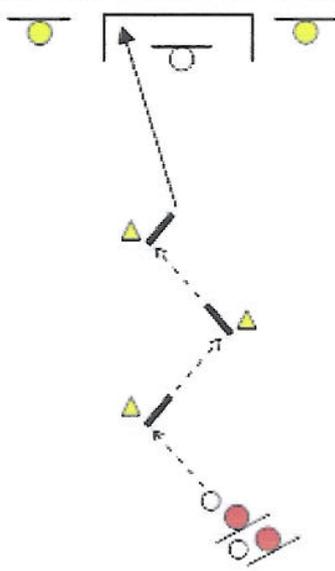
Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

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>	