

Séance d'entraînement

Séance 2 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

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> :	3006 / Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
	3002 / Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
	3016 / Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<u>Match</u> :	5004 / Les contrôles	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 30
<u>Remarques</u> :		

Légende

				A B C D E F Détermine un joueur ou une zone
Joueur de champs	Gardien	Entraîneur	Ballon	
				
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

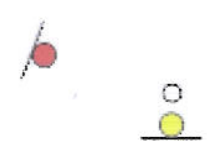
Séance 2 d'un programme composé de 24 séances


Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

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</p> <p>maîtrise individuelle du ballon</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>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</p> <p>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

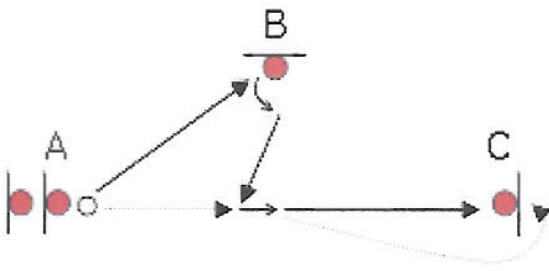
Séance 2 d'un programme composé de 24 séances

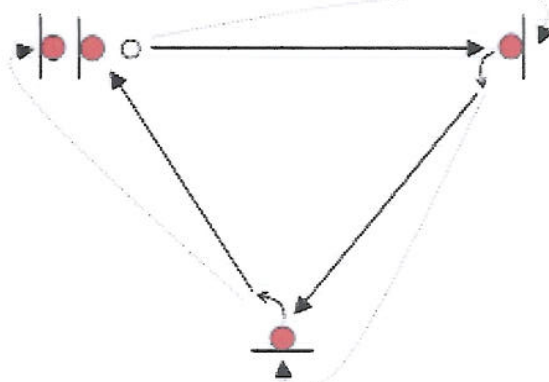
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3006		Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Passe et suit :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs avec un ballon par groupe.</p> <p>A passe à B ; B redonne dans la course de A ; A passe à C et va en C ; C passe à B, etc. (voir dessin).</p> <p>Toujours contrôler le ballon avant de passer.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon 		

Technique 3002		Les contrôles orientés au sol à 90°	10 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Contrôle + passe + déplacement :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>En triangle, contrôle + passe + déplacement.</p> <p>Le joueur prend la place du partenaire à qui il vient de passer 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 - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon 		

Séance d'entraînement

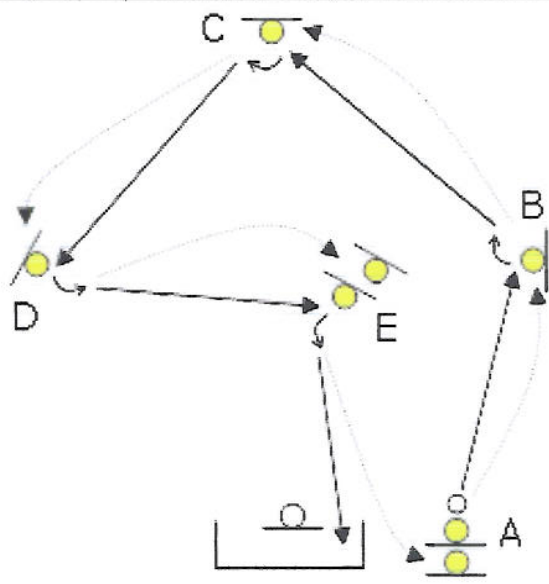
Séance 2 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3016		Les contrôles orientés au sol à 90°		20 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Parcours technique :</u></p> <p>Enchaînement de contrôles, de passes et de tirs. Disposition comme sur le dessin.</p> <p>A passe à B qui contrôle puis passe à C ; C contrôle puis passe à D ; D contrôle et passe à E ; E contrôle et tire au but.</p> <p>Les joueurs effectuent un contrôle orienté à la réception de chaque passe.</p> <p>Après sa passe le joueur se déplace au poste suivant : A va en B, B en C, ..., E en A. Doubler les postes si nécessaire.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - dosage et précision dans les passes - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur - être sur ses appuis 			

Match 5004		Les contrôles		20 min.
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</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>S'appliquer sur les prises de balle.</p> <p>Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>	