

Séance d'entraînement

Séance 49 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin





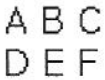








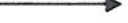





Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1024 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2008 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3117 / Le jeu de tête	15 min.
	3118 / Le jeu de tête	10 min.
	3122 / Le jeu de tête	15 min.
<u>Match</u> :	5060 / Jeu libre	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 25

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

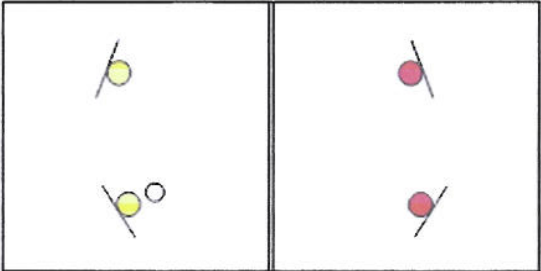
Séance 49 d'un programme composé de 56 séances

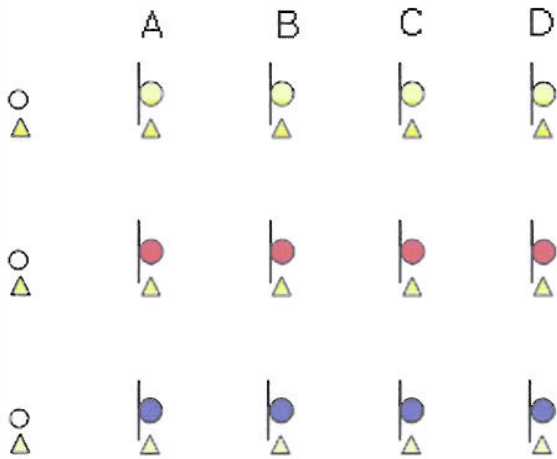
Thème de la séance : Le jeu de tête

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 2008		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p><u>Course - Relais :</u></p> <p>Former des équipes de 4 joueurs. Chaque joueur se trouve à un plot. Les plots sont distancés de 7m.</p> <p>L'équipe qui gagne est celle qui a amené le ballon du premier plot (plot 1) au dernier plot (plot 5) le plus rapidement selon les consignes suivantes.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <p>au signal sonore, A, qui se trouve au plot 2, part récupérer le ballon (avec les mains) au plot 1 et le ramène au plot 2. Quand A dépose le ballon au plot 2, B, qui se trouve au plot 3, part le récupérer et l'amène au plot 3 ; etc. jusqu'à ce que D ramène le ballon au plot 5.</p> <p>Changer les postes. Faire plusieurs manches.</p> <p><u>Variante :</u></p> <p>Idem mais déplacement en course arrière.</p>			

Séance d'entraînement

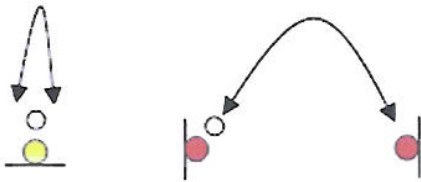
Séance 49 d'un programme composé de 56 séances


Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3117	
Le jeu de tête	
15 min.	
<p><u>Le jeu de tête</u></p> <p>Jongler de la tête. Passer de la tête. Matériel : ballons.</p>	<p><u>Jonglage et passe de la tête :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Le joueur jongle avec la tête. Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2. Face à face, jongler de la tête par 2. Une touche de balle.</p> 

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. Se concentrer sur la frappe de la tête ; sur le geste armé-frappé. 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 

Séance d'entraînement

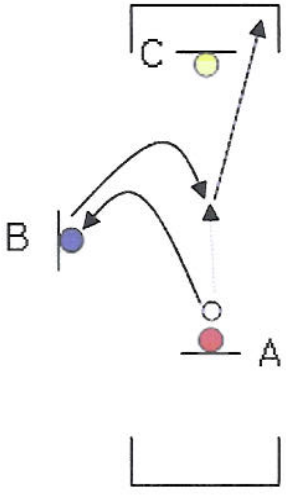
Séance 49 d'un programme composé de 56 séances

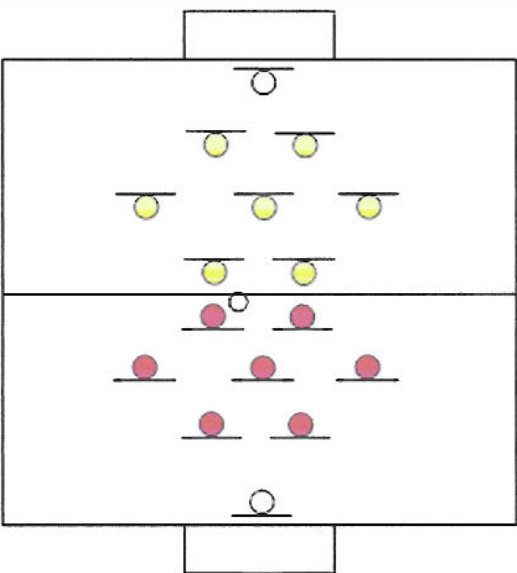
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3122		Le jeu de tête		15 min.
<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>			

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>			

Séance d'entraînement

Séance 50 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

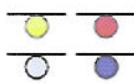


















Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1027 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2012 / Coordination	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.

Durée effective de la séance : 1 h 25

Remarques :

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

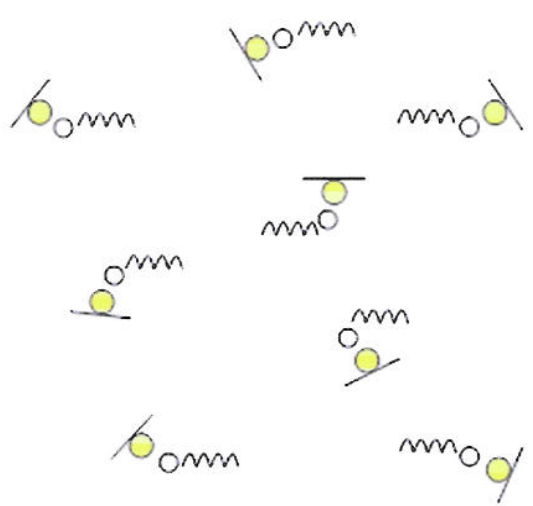
Séance 50 d'un programme composé de 56 séances

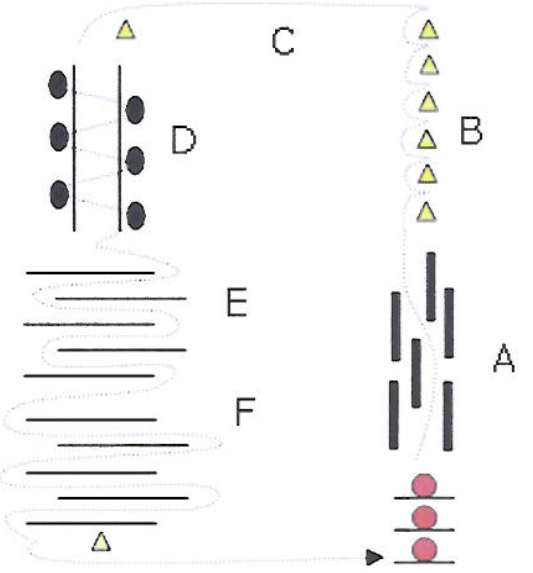
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1027		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>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Jonglerie :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Jongler en respectant les consignes de l'entraîneur. Consignes : pied droit, pied gauche, alterné, tête, etc.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>- jongler à 2 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</p> <p>- jongler à 3 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</p>			

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

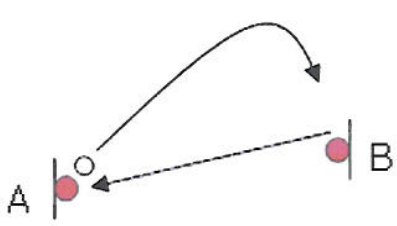
Séance 50 d'un programme composé de 56 séances

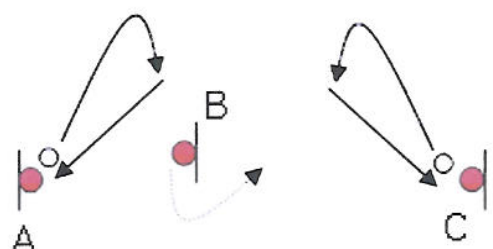
Thème de la séance : Le jeu de tête

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.</p> <p>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.</p> <p>Changer B régulièrement.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - armé-frappé - impulsion + armé-frappé 		

Séance d'entraînement

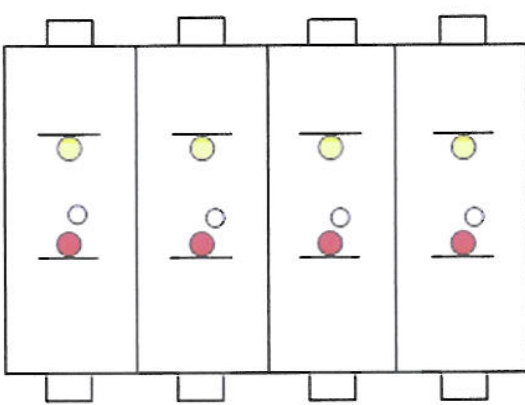
Séance 50 d'un programme composé de 56 séances

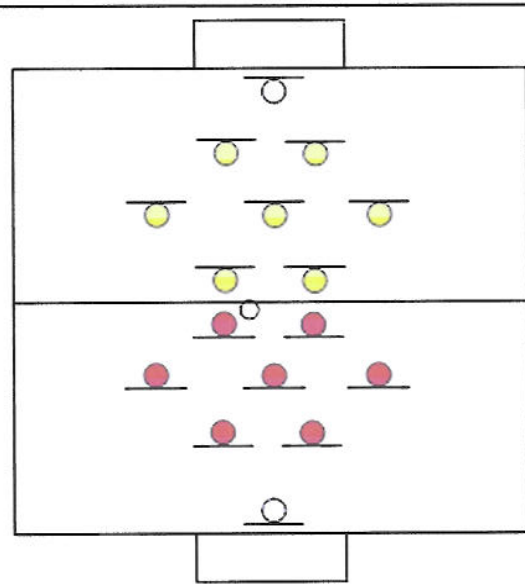
Thème de la séance : Le jeu de tête

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 51 d'un programme composé de 56 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> :	1029 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2003 / 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

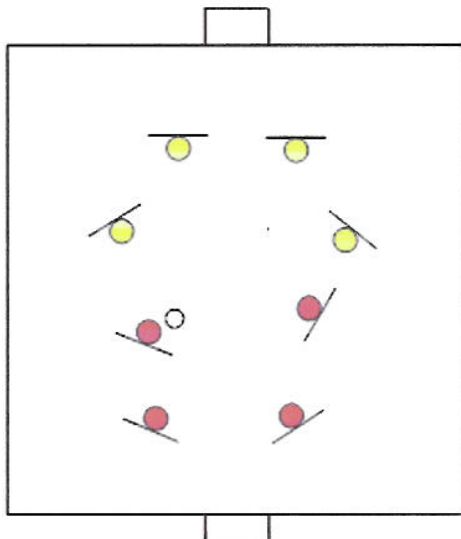
Séance 51 d'un programme composé de 56 séances

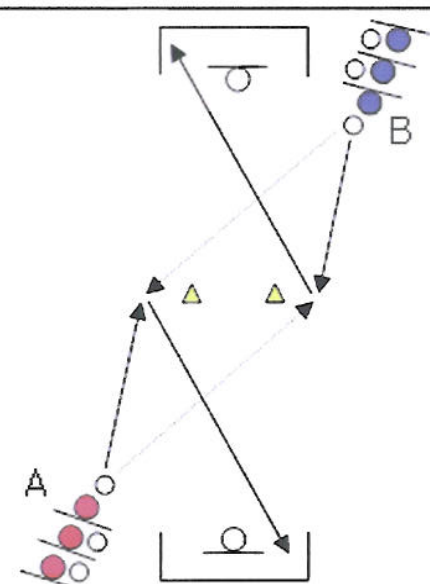
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1029		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 35x20 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.</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> <ul style="list-style-type: none"> Vitesse de course Vitesse gestuelle <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. A passe le ballon pour B et B passe le ballon pour A. Après leur passe, A et B sprintent pour récupérer le ballon de leur adversaire et tirent au but (sans contrôle). 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

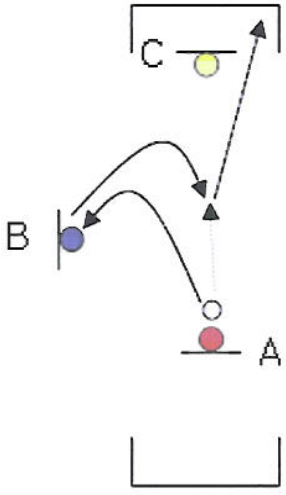
Séance 51 d'un programme composé de 56 séances

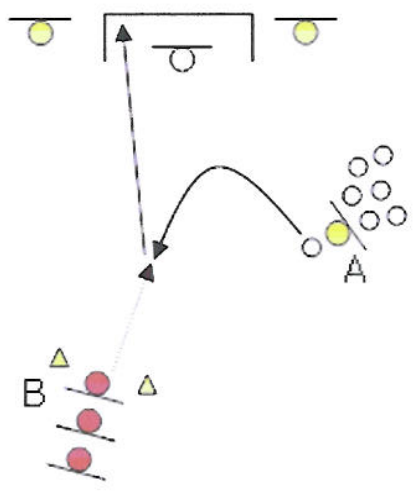
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3122		Le jeu de tête		15 min.	
<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		Le jeu de tête		20 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>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

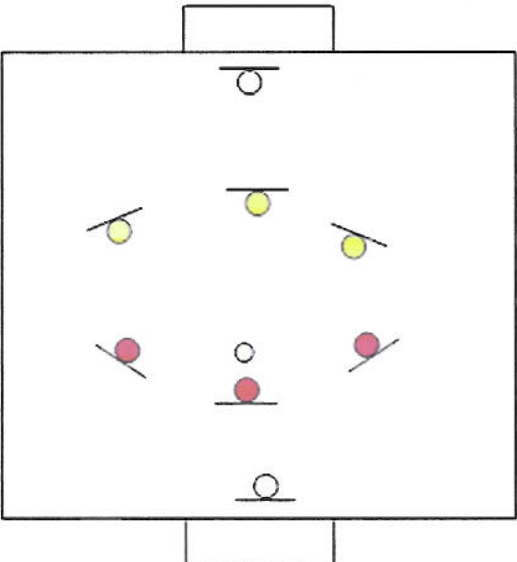
Séance 51 d'un programme composé de 56 séances

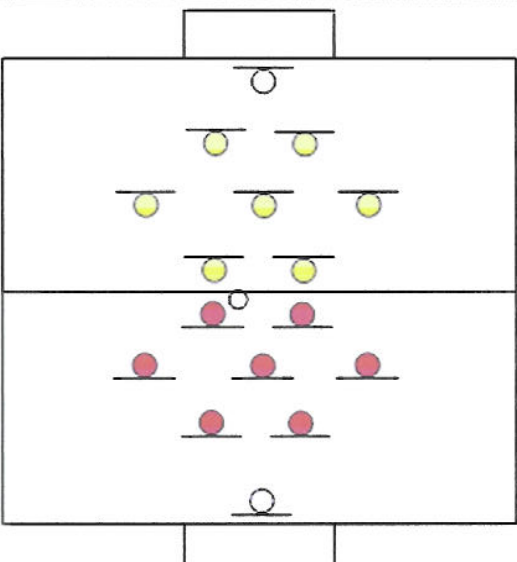
Thème de la séance : Le jeu de tête

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3125		Le jeu de tête		20 min.
<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, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 3 contre 3 de la tête :</u></p> <p>Terrain de 15x15m avec grands buts. Deux équipes de 3 joueurs + 1 gardien s'opposent.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - se passer le ballon de la tête - marquer de la tête - quand le ballon tombe, ramasser le ballon avec les mains et le passer avec la tête 		

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 52 d'un programme composé de 56 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> :	2013 / Coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3126 / Le jeu de volée	10 min.
	3128 / Le jeu de volée	5 min.
	3127 / Le jeu de volée	20 min.
<u>Match</u> :	5025 / Centre et reprise	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 20

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

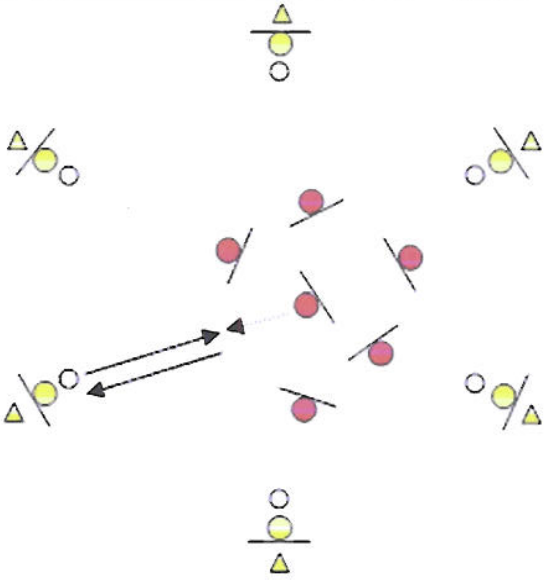
Séance 52 d'un programme composé de 56 séances

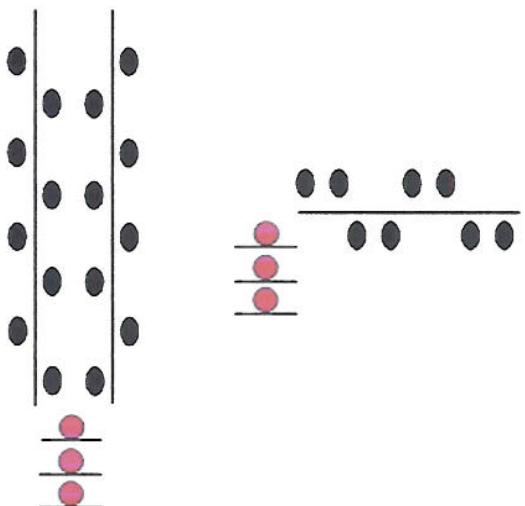
Thème de la séance : Le jeu de volée

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 trotinent 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 2013		Coordination		10 min.
<p><u>Coordination</u></p> <p>Appuis</p> <p>Fréquence</p> <p>Matériel : lattes ou coupelles.</p>	<p><u>Exercices d'appuis :</u></p> <p>Premier exercice : deux lignes (lignes ou lattes) parallèles espacées d'environ 50 cm :</p> <p>Alterner appuis pied gauche + pied droit à l'extérieur des lignes et appuis pied gauche + pied droit à l'intérieur des lignes (voir dessin)</p> <p>Deuxième exercice : utiliser la ligne de touche ou des lattes :</p> <p>Alterner appuis pied gauche + pied droit à l'intérieur du terrain + appuis pied gauche + pied droit à l'extérieur du terrain (voir dessin)</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vivacité - dynamisme 			

Séance d'entraînement

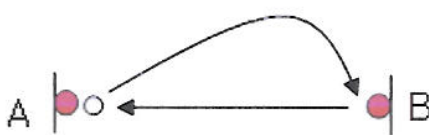
Séance 52 d'un programme composé de 56 séances

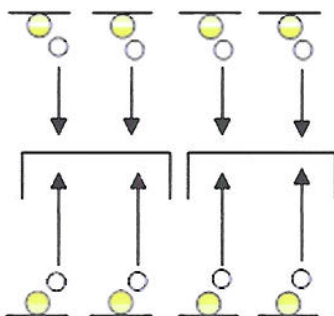
Thème de la séance : Le jeu de volée

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 3128		Le jeu de volée		5 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 de volée.</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Travail de la frappe de volée :</u></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Devant/derrière le but ou le filet de protection.</p> <p>Le joueur fait face au filet ballon en main.</p> <p>Il fait rebondir le ballon une fois et réalise le geste de la volée.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - épaules face au filet - épaules perpendiculaires au filet <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - frapper le ballon le plus tard possible avant le deuxième rebond - le ballon doit avoir une trajectoire horizontale 			

Séance d'entraînement

Séance 52 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Le jeu de volée

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

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 			

Match 5025		Centre et reprise		20 min.	
<p><u>Centre et reprise</u></p> <p>Centre</p> <p>Passe longue</p> <p>Jeu de volée</p> <p>Jeu de tête</p> <p>Finition</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 dans les centres.</p> <p>Recherche d'efficacité devant le but à la réception des centres.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 53 d'un programme composé de 56 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> :	1028 / Toucher de balle	15 min.
<u>Physique</u> :	2020 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Technique</u> :	3126 / Le jeu de volée	10 min.
	3128 / Le jeu de volée	5 min.
	3129 / Le jeu de volée	20 min.
<u>Match</u> :	5025 / Centre et reprise	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 20

Remarques :

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

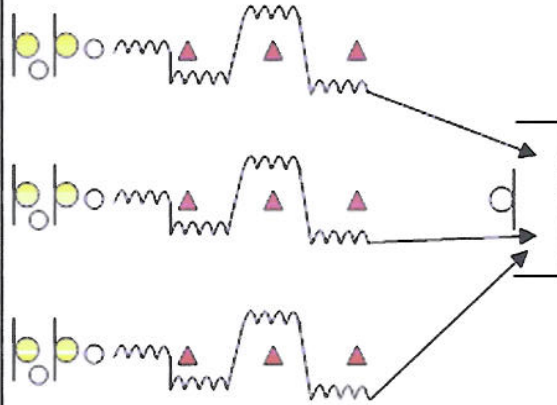
Séance 53 d'un programme composé de 56 séances

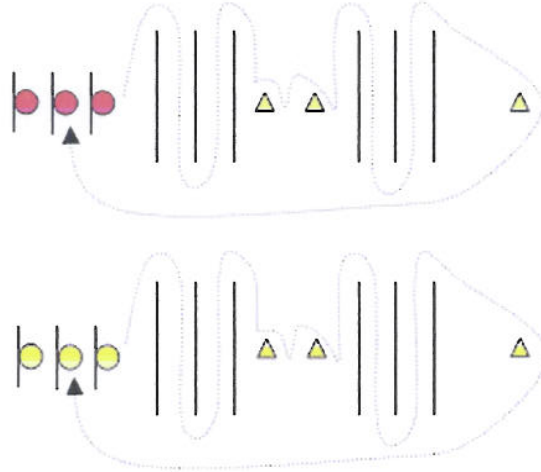
Thème de la séance : Le jeu de volée

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1028		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.</p>	<p><u>Jonglerie + tir :</u></p> <p>Un ballon par joueur. 3 slaloms mis en place face à un but gardé par un gardien (voir dessin).</p> <p>Les joueurs se divisent en 3 groupes ; un groupe devant chaque slalom.</p> <p>Les premiers de chaque ligne partent en même temps : ils jonglent en slalomant autour des coupelles et tirent au but. Jonglerie libre.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tir de volée - tir de demi-volée - tir après avoir mis le ballon au sol 			

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. 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

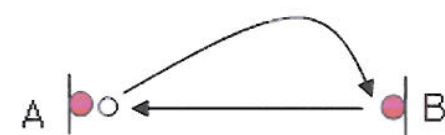
Séance 53 d'un programme composé de 56 séances

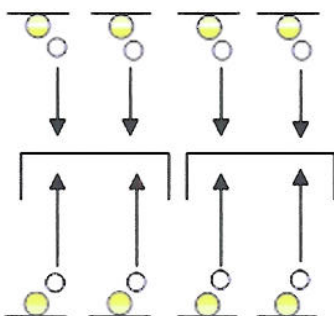
Thème de la séance : Le jeu de volée

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 3128		Le jeu de volée		5 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 de volée.</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Travail de la frappe de volée :</u></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Devant/derrière le but ou le filet de protection.</p> <p>Le joueur fait face au filet ballon en main.</p> <p>Il fait rebondir le ballon une fois et réalise le geste de la volée.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - épaules face au filet - épaules perpendiculaires au filet <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - frapper le ballon le plus tard possible avant le deuxième rebond - le ballon doit avoir une trajectoire horizontale 			

Séance d'entraînement

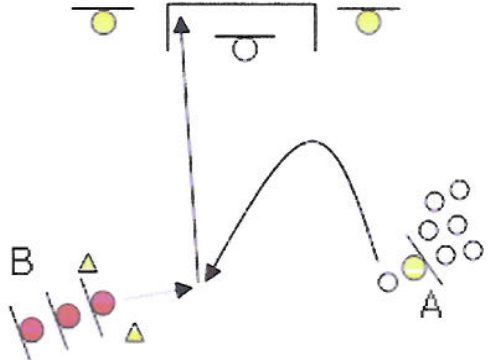
Séance 53 d'un programme composé de 56 séances

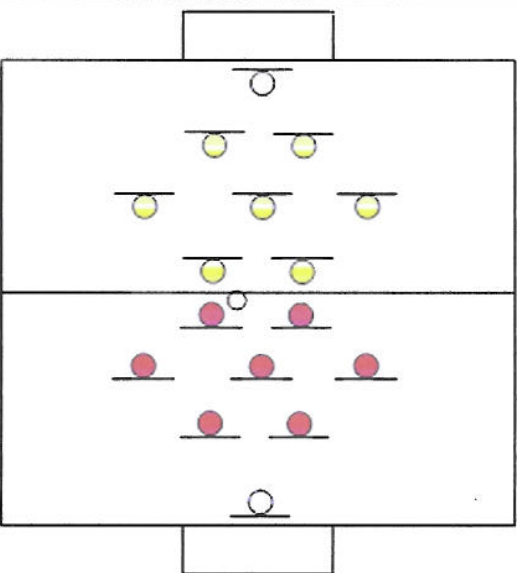
Thème de la séance : Le jeu de volée

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 5025		Centre et reprise	20 min.
<p><u>Centre et reprise</u></p> <p>Centre</p> <p>Passe longue</p> <p>Jeu de volée</p> <p>Jeu de tête</p> <p>Finition</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 dans les centres.</p> <p>Recherche d'efficacité devant le but à la réception des centres.</p>		

Séance d'entraînement

Séance 54 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1034 / Jeux réduits 15 min.

Technique : 3145 / Les techniques défensives 10 min.

3146 / Les techniques défensives 10 min.

3147 / Les techniques défensives 10 min.

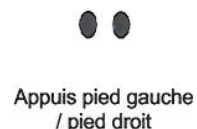
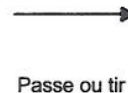
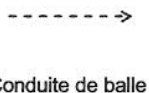
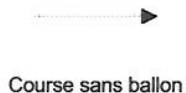
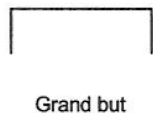
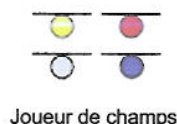
Tactique : 4091 / Défendre en 1 contre 1 15 min.

Match : 5053 / Défendre sur son adversaire direct 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 20

Remarques :

Légende



Séance d'entraînement

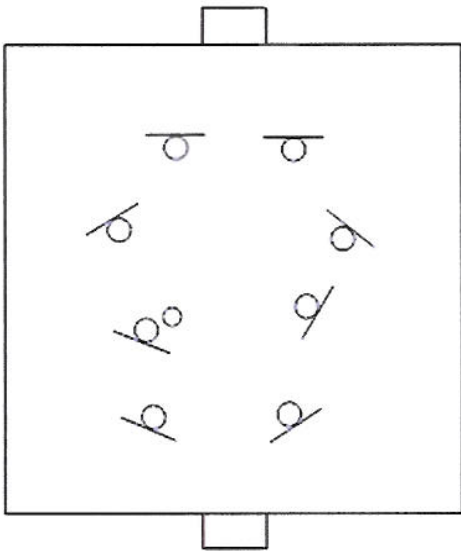
Séance 54 d'un programme composé de 56 séances

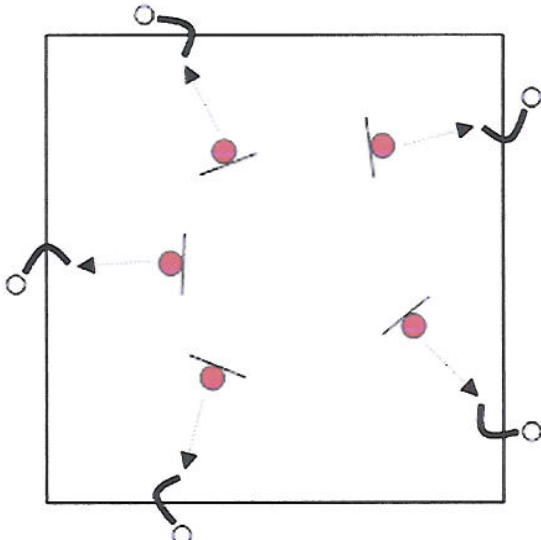
Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

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 			

Technique 3145		Les techniques défensives		10 min.
<p><u>Les techniques défensives</u></p> <p>Le tackle glissé</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer la jambe d'appui sous la jambe de tackle - déclencher le tackle à distance d'intervention - ne pas quitter le ballon des yeux - glisser et non pas se jeter <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Tackle glissé :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Le joueur court vers le ballon et effectue un tackle glissé pour sortir le ballon de l'aire de jeu.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - démontrer le geste du tackle glissé - expliquer le geste 			

Séance d'entraînement

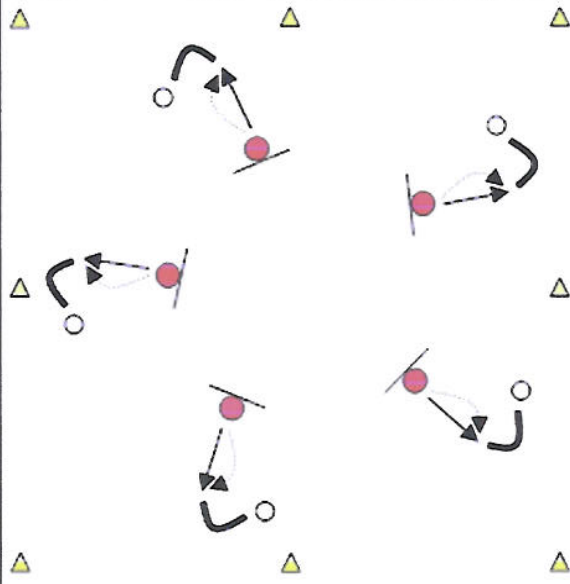
Séance 54 d'un programme composé de 56 séances

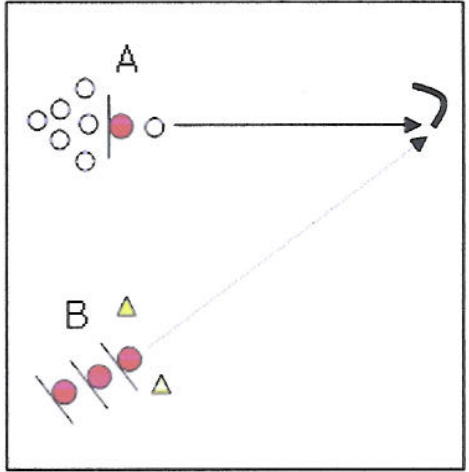
Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3146		Les techniques défensives		10 min.
<p><u>Les techniques défensives</u></p> <p>Le tackle glissé</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer la jambe d'appui sous la jambe de tackle - déclencher le tackle à distance d'intervention - ne pas quitter le ballon des yeux - glisser et non pas se jeter <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Tackle glissé :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Les joueurs évoluent sur un terrain de 20x20m. Les joueurs conduisent leur ballon. Au signal de l'entraîneur, ils poussent trop loin leur ballon et tactent pour l'empêcher de sortir du terrain.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - démontrer le geste du tackle glissé - expliquer le geste - faire attention aux autres joueurs 			

Technique 3147		Les techniques défensives		10 min.
<p><u>Les techniques défensives</u></p> <p>Le tackle glissé</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer la jambe d'appui sous la jambe de tackle - déclencher le tackle à distance d'intervention - ne pas quitter le ballon des yeux - glisser et non pas se jeter <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Tackle glissé :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs comme sur le dessin. Maximum de 6 joueurs par atelier. A tape le ballon en direction de la ligne de touche ; B court et effectue un tackle glissé pour empêcher le ballon de sortir.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A doit doser sa frappe de balle - démontrer le geste du tackle glissé - expliquer le geste 			

Séance d'entraînement

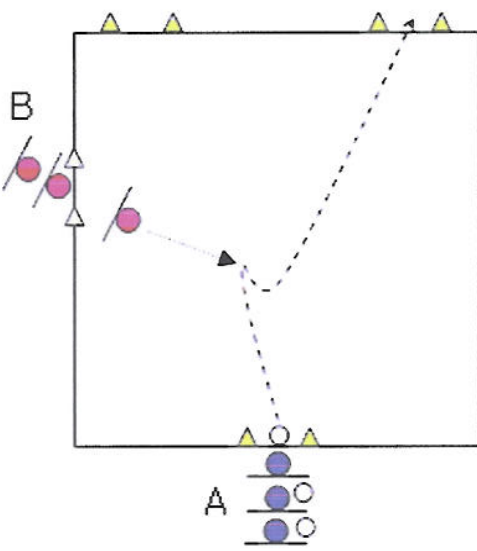
Séance 54 d'un programme composé de 56 séances

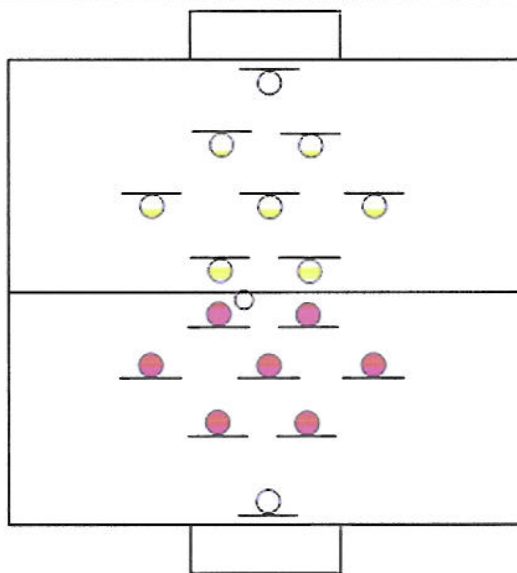
Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4091		15 min.
Défendre en 1 contre 1		
<p><u>Défendre en 1 contre 1</u></p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les côtés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Défendre en 1 contre 1 :</u></p> <p>Terrain de 15x15m avec 2 petits buts (2m). A doit conduire le ballon à travers l'un des 2 buts défendus par B. Deux équipes s'opposent : 1 point par but marqué ; après 4', l'équipe B attaque et l'équipe A défend. L'équipe qui a encaissé le moins de buts gagne.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - intérêt porté exclusivement au défenseur - position et déplacement du défenseur - faire plusieurs manches 	

Match 5053		20 min.
Défendre sur son adversaire direct		
<p><u>Défendre sur son adversaire direct</u></p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les cotés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <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 défense face à un adversaire direct. Utiliser les techniques défensives.</p>	

Séance d'entraînement

Séance 55 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

Echauffement : 1022 / Toucher de balle 15 min.

Physique : 2001 / Vitesse 10 min.








Technique :
3147 / Les techniques défensives 10 min.
3148 / Les techniques défensives 10 min.
3149 / Les techniques défensives 20 min.

Match : 5053 / Défendre sur son adversaire direct 20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 25

Remarques :

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

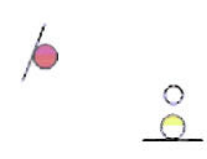
Séance 55 d'un programme composé de 56 séances


Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

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 décimètre.</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

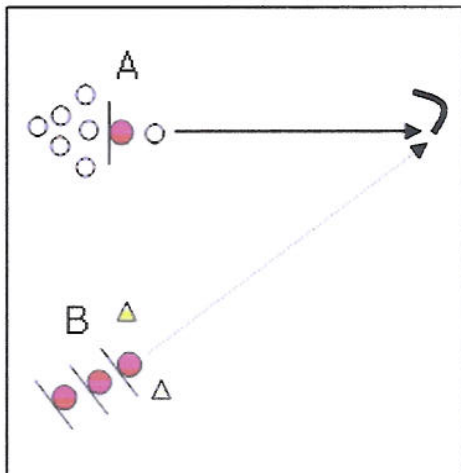
Séance 55 d'un programme composé de 56 séances

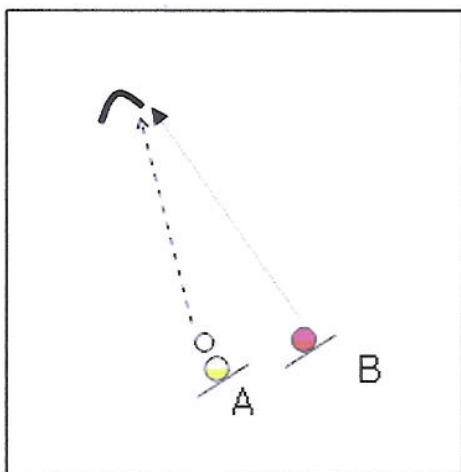
Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3147		Les techniques défensives		10 min.
<p><u>Les techniques défensives</u></p> <p>Le tackle glissé</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer la jambe d'appui sous la jambe de tackle - déclencher le tackle à distance d'intervention - ne pas quitter le ballon des yeux - glisser et non pas se jeter <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Tackle glissé :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs comme sur le dessin. Maximum de 6 joueurs par atelier. A tape le ballon en direction de la ligne de touche ; B court et effectue un tackle glissé pour empêcher le ballon de sortir.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A doit doser sa frappe de balle - démontrer le geste du tackle glissé - expliquer le geste 			

Technique 3148		Les techniques défensives		10 min.
<p><u>Les techniques défensives</u></p> <p>Le tackle glissé</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer la jambe d'appui sous la jambe de tackle - déclencher le tackle à distance d'intervention - glisser et non pas se jeter <p>Se concentrer sur le geste du tackle glissé dans le but de prendre le ballon à un adversaire ; tacler dans le but de récupérer le ballon</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Tackle glissé :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>A conduit le ballon ; B court à côté de lui et choisit le bon moment pour tacler le ballon. C'est maintenant au tour de B de conduire le ballon et à A de venir tacler celui-ci ; etc.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ne pas tacler par derrière mais bien en venant de côté - démontrer le geste du tackle glissé - expliquer le geste 			

Séance d'entraînement

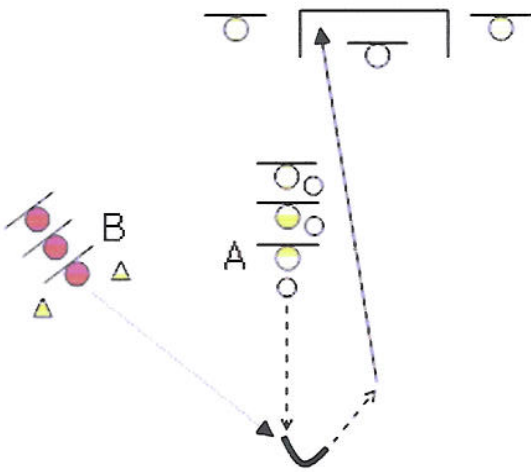
Séance 55 d'un programme composé de 56 séances

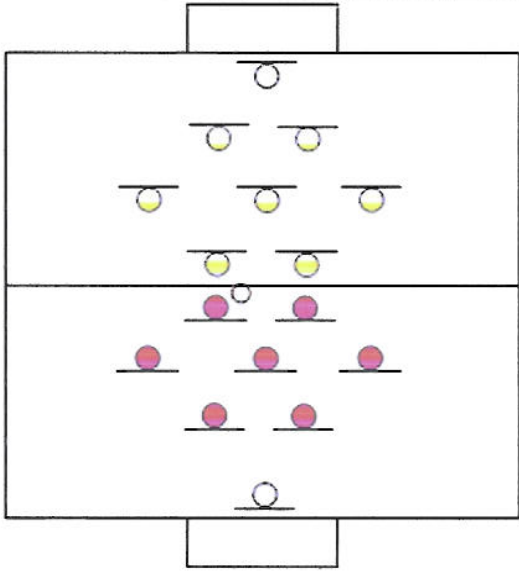
Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3149		Les techniques défensives		20 min.
<p><u>Les techniques défensives</u></p> <p>Le tacle glissé</p> <p>Tacle + tir</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer la jambe d'appui sous la jambe de tacle - déclencher le tacle à distance d'intervention <p>Se concentrer sur le geste du tacle glissé dans le but de prendre le ballon à un adversaire ; tacle dans le but de récupérer le ballon.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Tacle de récupération + tir :</u></p> <p>Les joueurs se placent à l'entrée de la surface de réparation (disposés comme sur le dessin).</p> <p>A conduit le ballon ; B court vers A et tacle le ballon de manière à le récupérer ; B conduit sur 3-4m et tire au but.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - après avoir tacle, se relever rapidement - chercher à marquer - le porteur du ballon joue le jeu (conduite simple) 		

Match 5053		Défendre sur son adversaire direct		20 min.
<p><u>Défendre sur son adversaire direct</u></p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les cotés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Respecter les principes de défense face à un adversaire direct.</p> <p>Utiliser les techniques défensives.</p>		

Séance d'entraînement

Séance 56 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin





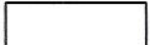













Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement :</u>	1015 / Jeu tactique	15 min.
<u>Physique :</u>	2009 / Vitesse	10 min.
<u>Tactique :</u>	4090 / Défendre en 1 contre 1	15 min.
	4092 / Défendre en 1 contre 1	15 min.
	4094 / Défendre en égalité numérique 2 contre 2	15 min.
<u>Match :</u>	5053 / Défendre sur son adversaire direct	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

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 56 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1015		Jeu tactique		15 min.
<p><u>Jeu tactique</u></p> <p>Conservation du ballon</p> <p>Jeu vers l'avant</p> <p>Relance du gardien</p> <p>Passé longue aérienne</p> <p>Matériel : 1 ballon, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Grand jeu d'échauffement</u> :</p> <p>Terrain de 60x40m avec deux zones aux extrémités.</p> <p>Deux équipes s'opposent (6c6 ou plus) en fonction du nombre de joueurs. Les gardiens se trouvent dans la zone opposée à leur camp.</p> <p>Pour marquer, le gardien doit réceptionner une passe aérienne d'un partenaire sans relâcher le ballon.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - après un but et lors d'un 6m le gardien relance à la main pour l'équipe adverse - pas de corner (relance du gardien pour l'équipe adverse) 			

Physique 2009		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Vitesse de gestuelle</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Résister au retour de l'adversaire</u> :</p> <p>Par groupes de 2 joueurs : B se trouve à 30m face au but. A se trouve 7m derrière lui avec le ballon.</p> <p>A passe le ballon entre les jambes de B puis tente d'empêcher B de marquer.</p> <p>Quand B voit le ballon passer entre ses jambes il sprinte pour le récupérer et va marquer en résistant au retour de A.</p> <p>Passer chacun son tour en A et en B.</p> <p><u>Remarque</u> :</p> <p>Un atelier pour permettre de récupérer complètement entre les passages.</p>			

Séance d'entraînement

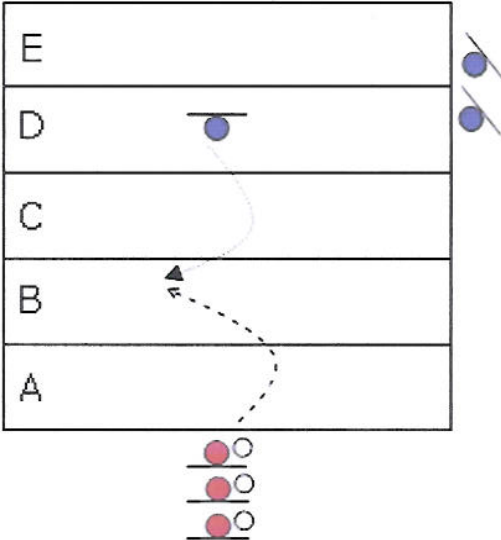
Séance 56 d'un programme composé de 56 séances

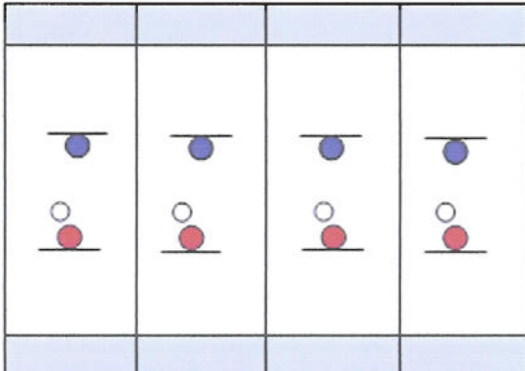
Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4090		15 min.
Défendre en 1 contre 1		
<p><u>Défendre en 1 contre 1</u></p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les côtés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Succession de duels 1c1 :</u></p> <p>Terrain de 20x10m divisé en 5 zones de 4m.</p> <p>L'attaquant tente de conduire le ballon jusqu'à la zone E. Un défenseur se trouve en zone D.</p> <p>Le jeu commence dès que l'attaquant touche le ballon. Le défenseur tente de récupérer le ballon. Le défenseur peut marquer 4, 3, 2 ou 1 points en fonction de la zone où il récupère le ballon et 0 point s'il ne récupère pas le ballon.</p> <p>Après 3', changer attaquants et défenseurs. L'équipe qui marque le plus de points a gagné.</p> <p>Faire plusieurs manches.</p> <p>Récupérer le ballon le plus tôt possible pour marquer un maximum de points.</p> <p>Récupération en zone A = 4 pts, B = 3, C = 2, D = 1, E = 0.</p>	

Tactique 4092		15 min.
Défendre en 1 contre 1		
<p><u>Défendre en 1 contre 1</u></p> <p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les côtés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Duel 1 contre 1 :</u></p> <p>Plusieurs terrains de 15x6m avec une zone de 2m aux extrémités.</p> <p>Match de 1'30 en 1 contre 1 : pour marquer, le joueur doit stopper le ballon dans l'en-but adverse.</p> <p>Match de 1'30.</p> <p>Montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers terrain 1) et les perdants descendent (vers terrain 4). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain. <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - intérêt porté exclusivement au défenseur - position et déplacement du défenseur 	

Séance d'entraînement

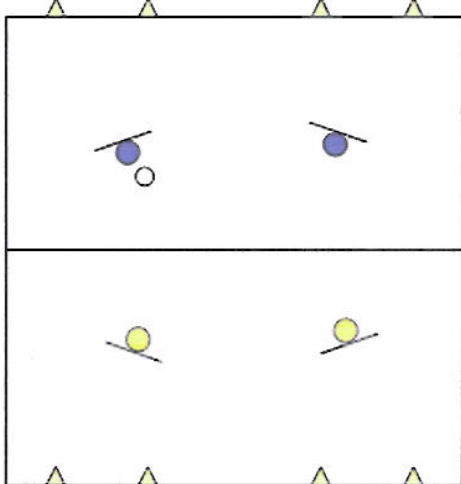
Séance 56 d'un programme composé de 56 séances

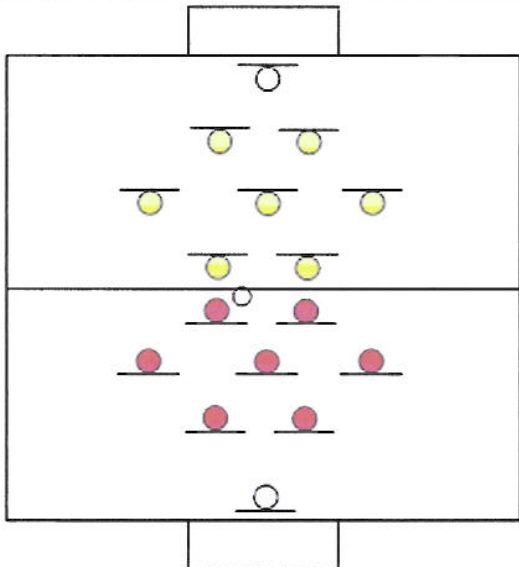
Thème de la séance : Défendre face à un adversaire direct

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4094		Défendre en égalité numérique 2 contre 2		15 min.
<u>Défendre en égalité numérique 2 contre 2</u>		<u>Défendre à 2 contre 2 :</u>		
<p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant l'espace de jeu (être très proche de son adversaire direct pour l'empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les côtés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Former des équipes de 2 joueurs. Mettre en place plusieurs terrains de 20x20m avec petits buts (2m). Changer d'adversaire régulièrement. Matchs 2 contre 2 en respectant les consignes.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - un but marqué après récupération dans son camp compte triple - laisser venir l'adversaire et contre-attaquer - intérêt porté à la défense 			

Match 5053		Défendre sur son adversaire direct		20 min.
<u>Défendre sur son adversaire direct</u>		<u>Match 8 contre 8 :</u>		
<p>Principes à respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'opposer à la progression de l'adversaire : en réduisant son espace de jeu (être très proche de son adversaire pour empêcher de jouer vers l'avant) - récupérer le ballon : récupérer le ballon le plus proche du but adverse ; chercher l'interception (quand on est sûr à 100% d'avoir le ballon) ; feinter pour amener l'attaquant à la faute - défendre son but : se placer entre le ballon et le but ; orienter l'adversaire vers les cotés (l'éloigner de l'axe du but) ; ne pas se faire éliminer (ne pas se jeter) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de défense face à un adversaire direct. Utiliser les techniques défensives.</p>			