

## Séance d'entraînement

Séance 43 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1016 / Jeu tactique	15 min.
<u>Physique</u> :	2005 / Vitesse	10 min.
<u>Tactique</u> :	4057 / L'orientation du jeu	15 min.
	4058 / L'orientation du jeu	15 min.
	4064 / L'orientation du jeu	15 min.
<u>Match</u> :	5039 / L'orientation du jeu	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 30

Remarques :

### Légende

 Joueur de champs	 Gardien	 Entraîneur	 Ballon	A B C D E F 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

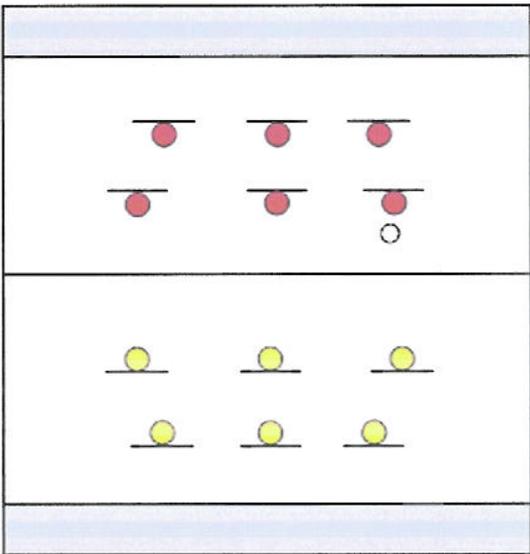
Séance 43 d'un programme composé de 56 séances

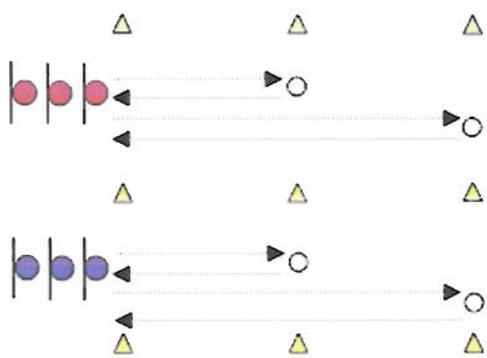
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1016		Jeu tactique		15 min.
<p><u>Jeu tactique</u></p> <p>Démarquage</p> <p>Jeu vers l'avant</p> <p>Matériel : 1 ballon, plots.</p>	<p><u>Grand jeu d'échauffement</u> :</p> <p>Terrain de 50x30m avec 2 zones aux extrémités.</p> <p>Stop-ball à 6c6 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse.</p> <p>Les joueurs ne portent pas de chasuble.</p> <p>Bien définir les équipes avant de commencer.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- prendre ses informations</li> </ul>			

Physique 2005		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse avec changement de rythme</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Course - Relais</u> :</p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les lignes de plots. Au signal sonore, le premier joueur de chaque équipe cherche le ballon placé sur la deuxième ligne et le ramène à la première ligne ; puis il repart chercher le ballon à la troisième ligne et l'amène dans les bras du joueur suivant. Celui-ci va replacer le ballon à la deuxième ligne puis revient chercher le deuxième ballon à la première ligne et le ramène à la troisième ligne. Il revient donner le relais au troisième joueur en lui tapant dans la main. Et ainsi de suite... En alternance, les joueurs ramènent ou replacent les ballons.</p> <p>L'équipe dont tous les joueurs sont passés gagne. Faire plusieurs manches.</p>			

## Séance d'entraînement

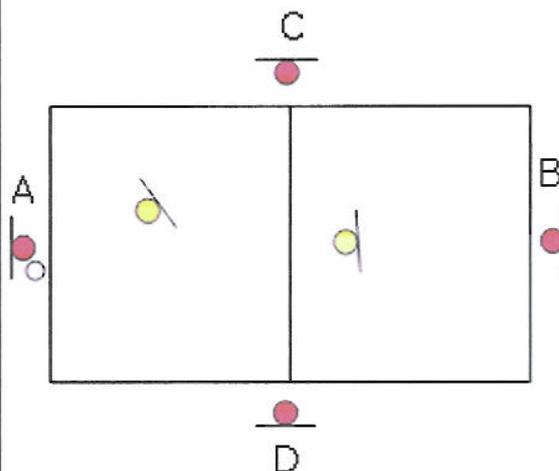
Séance 43 d'un programme composé de 56 séances

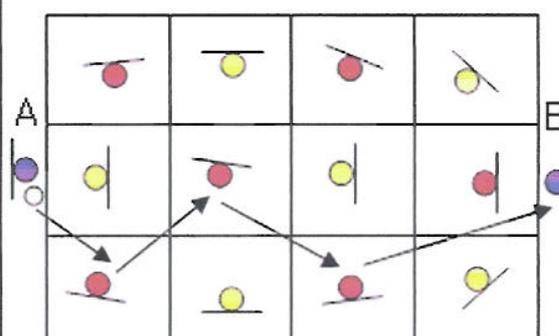
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4057		15 min.
<b>L'orientation du jeu</b>		
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- choisir en priorité la solution vers l'avant</li> <li>- s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement</li> <li>- s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien.</li> </ul> <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Taureau 4 contre 2 :</u></p> <p>Terrain de 20x10m (2 carrés accolés de 10x10m). Quatre joueurs (se trouvant à l'extérieur des carrés) tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer.</p> <p>Les passes entre les joueurs extérieurs doivent obligatoirement se faire à travers au moins un des deux carrés. Chaque taureau doit rester dans son carré. Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau.</p> <p>Pour marquer, transmettre le ballon de A à B ou de B à A avec ou sans l'aide de C et D.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- limiter à 2 ou 3 touches de balle</li> </ul>	

Tactique 4058		15 min.
<b>L'orientation du jeu</b>		
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- choisir en priorité la solution vers l'avant</li> <li>- s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement</li> <li>- s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien.</li> </ul> <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Le damier :</u></p> <p>Terrain de 20x15m divisé en carré de 5x5m (voir dessin). Deux équipes de 6 joueurs dans le damier et 2 joueurs extérieurs (A et B).</p> <p>Pour marquer, transmettre le ballon de A à B ou de B à A.</p> <p>Chaque joueur doit rester dans son carré délimité par les coupelles.</p> <p>Si une équipe récupère le ballon, elle garde la possession du ballon mais le jeu recommence à A ou B.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu libre</li> <li>- le joueur a 4" pour donner le ballon</li> </ul>	

## Séance d'entraînement

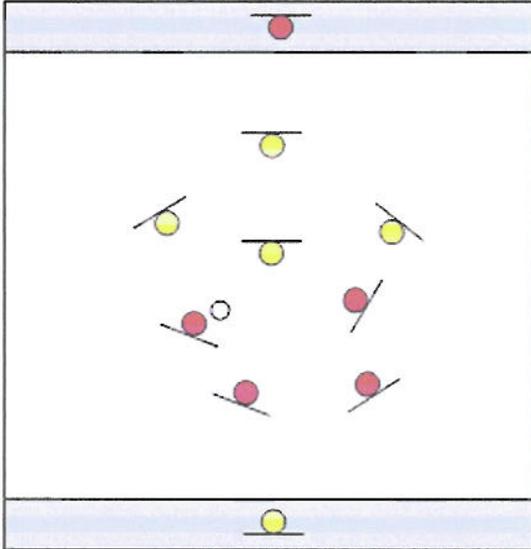
Séance 43 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4064		15 min.
<b>L'orientation du jeu</b>		
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation appui-soutien. Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- choisir en priorité la solution vers l'avant</li> <li>- s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement</li> <li>- s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien.</li> </ul> <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Jeu des capitaines 5 contre 5 :</u></p> <p>Terrain de 35x20m avec 2 zones (3m) se trouvant aux extrémités.            Match 4 contre 4 à l'intérieur du terrain.            Pour marquer, l'équipe doit passer le ballon à son cinquième joueur (le capitaine) situé dans la zone opposée.            L'équipe marque un point si le joueur maîtrise le ballon à l'intérieur de sa zone.            Changer le capitaine régulièrement.            Quand une équipe marque le capitaine relance pour l'équipe adverse.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- choisir la solution vers l'avant en priorité</li> </ul>	

Match 5039		20 min.
<b>L'orientation du jeu</b>		
<p><u>L'orientation du jeu</u></p> <p>La relation « appui-soutien ». Priorités dans l'orientation du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- choisir en priorité la solution vers l'avant</li> <li>- s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement</li> <li>- s'il n'y a toujours pas de solution, ne pas hésiter à jouer en soutien. Le porteur du ballon doit toujours disposer d'un soutien.</li> </ul> <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <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 jeu dans l'orientation du jeu.</p>	