

Séance d'entraînement

Séance 40 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :


Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1002 / Exercice technique	15 min.
<u>Physique</u> :	2019 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Tactique</u> :	4083 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
	4084 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
	4087 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
<u>Match</u> :	5060 / Jeu libre	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 30
<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

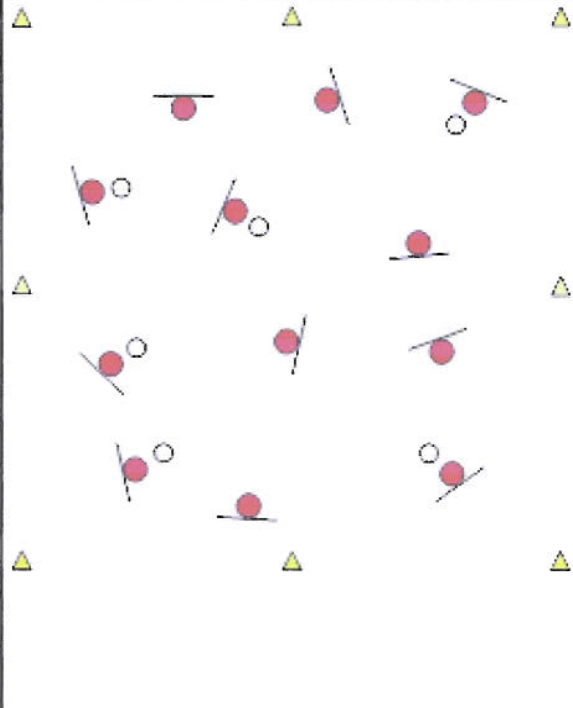
Séance 40 d'un programme composé de 56 séances

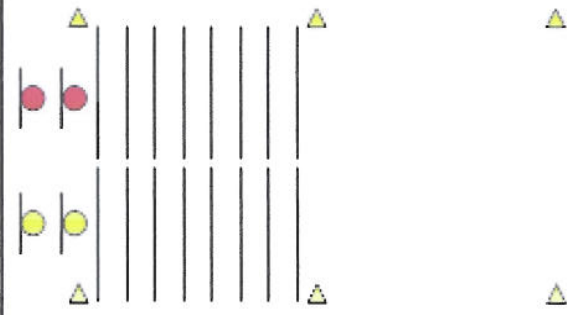
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1002		Exercice technique		15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Contrôle</p> <p>Passe</p> <p>Se mettre face au jeu</p> <p>Solliciter le ballon</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle + Passe :</u></p> <p>Tous les joueurs se trouvent dans une surface de 20x25m. Un ballon pour 2 joueurs.</p> <p>Les joueurs se déplacent et se passent le ballon par groupes de 2 joueurs.</p> <p>Après quelques minutes, imposer la règle suivante : tout le monde joue ensemble, il est interdit de passer le ballon au joueur qui vient juste de nous le donner.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - après une passe, s'écarter et se mettre face au jeu - demander le ballon dans les pieds - prendre ses informations 			

Physique 2019		Vitesse-coordination		10 min.
<p><u>Vitesse-coordination</u></p> <p>Techniques de course</p> <p>Sauts</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : lattes, plots.</p>	<p><u>Techniques de course + sprint :</u></p> <p>Disposer 8 lattes espacées de 50cm.</p> <p>Les joueurs passent 2 par 2 sur le parcours en respectant les consignes de l'entraîneur : chaque passage est suivi de 10m de sprint.</p> <p><u>Consignes des passages :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - un appui entre les lattes: très rapide - 2 appuis (PG + PD) entre les lattes : très rapide - sauts pieds joints entre les lattes - sauts verticaux avec genoux levés en changeant d'appuis à chaque saut - course latérale : 2 appuis rapides entre les lattes - cloche pied droit - cloche pied gauche 			

Séance d'entraînement

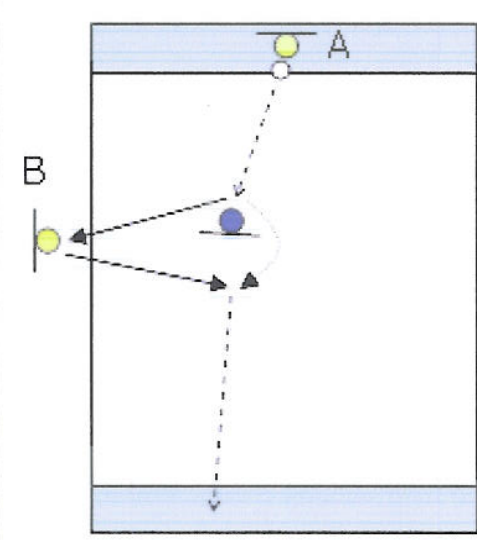
Séance 40 d'un programme composé de 56 séances

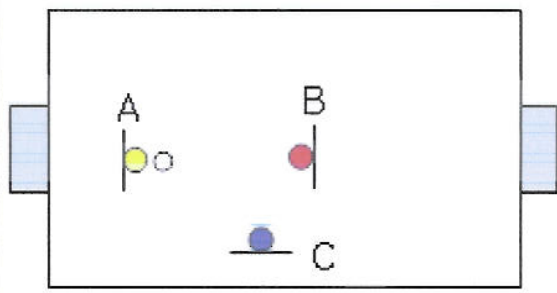
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4083		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
<p><u>Attaquer en 2 contre 1</u></p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Ne pas être hors-jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Jeu à 2 contre 1 :</u></p> <p>Terrain de 10x6m avec 2 zones (1m) aux 2 extrémités.</p> <p>A tente d'amener le ballon d'une zone à l'autre, avec ou sans l'aide de B, contre un défenseur.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre pour B - B a 2 touches de balle maximum - B est limité à une touche de balle <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - aller fixer le défenseur 			

Tactique 4084		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
<p><u>Attaquer en 2 contre 1</u></p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Ne pas être hors-jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Jeu à 2 contre 1 :</u></p> <p>Terrain de 10x8m avec 2 zones (4x1m) aux 2 extrémités.</p> <p>C joue toujours avec le joueur en possession du ballon.</p> <p>Pour marquer, stopper le ballon dans la zone opposée.</p> <p>Dessin : A et C tente de marquer dans la zone défendue par B.</p> <p>Changer C régulièrement.</p>			

Séance d'entraînement

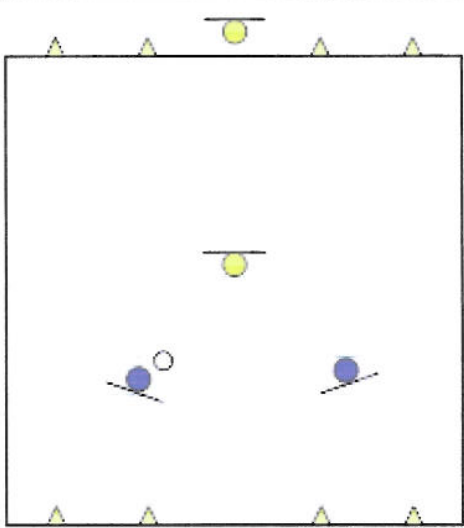
Séance 40 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4087		Attaquer en 2 contre 1		15 min.
<p><u>Attaquer en 2 contre 1</u></p> <p>Profiter de la supériorité numérique pour créer le doute et l'incertitude chez l'adversaire.</p> <p>Insister sur la notion de fixation : fixer son adversaire et passer ; fixer son adversaire et dribbler</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et le démarquage pour déborder son adversaire.</p> <p>Coordination des courses des 2 joueurs pour déborder un adversaire.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Jeu à 2 contre 1 :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un terrain de 15x10m avec petits buts (2m) par groupe. Match à 2c1 : pour marquer, conduire le ballon à travers l'un des deux buts. Quand Bleu attaque, un joueur jaune reste en dehors du terrain. Deux joueurs tentent de marquer contre un défenseur. Quand Jaune attaque, un joueur Bleu reste en dehors du terrain.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - respecter la règle du hors-jeu 			

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>	