

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

				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

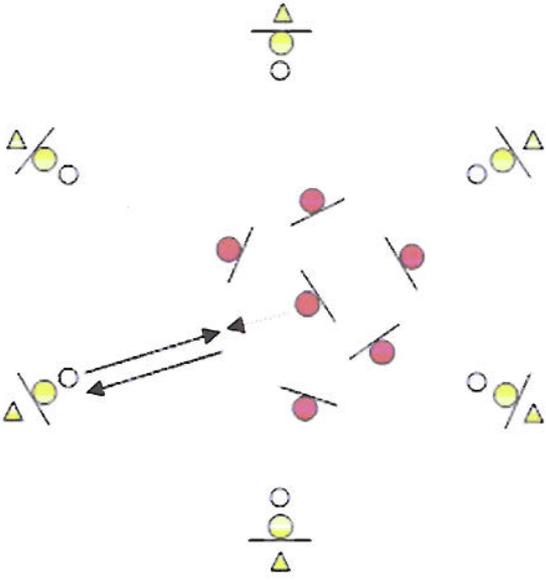
Séance 52 d'un programme composé de 56 séances

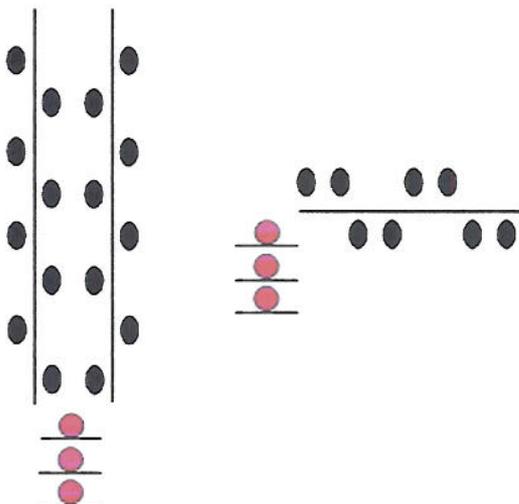
Thème de la séance : Le jeu de volée

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1023		15 min.
Toucher de balle		
<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 trottent 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		10 min.
Coordination		
<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

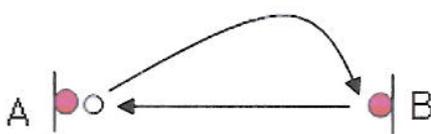
Séance 52 d'un programme composé de 56 séances

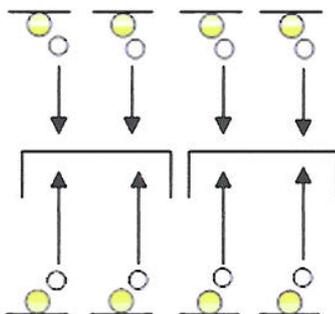
Thème de la séance : Le jeu de volée

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

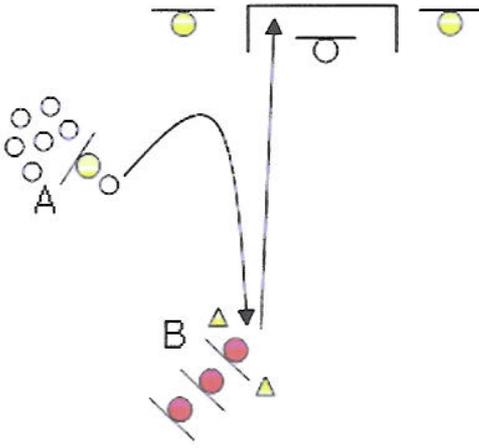
Séance 52 d'un programme composé de 56 séances

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>		