

Séance d'entraînement

Séance 39 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> :	1034 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2002 / Vitesse	10 min.
<u>Tactique</u> :	4075 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
	4076 / Attaquer en 2 contre 1	15 min.
	4078 / 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

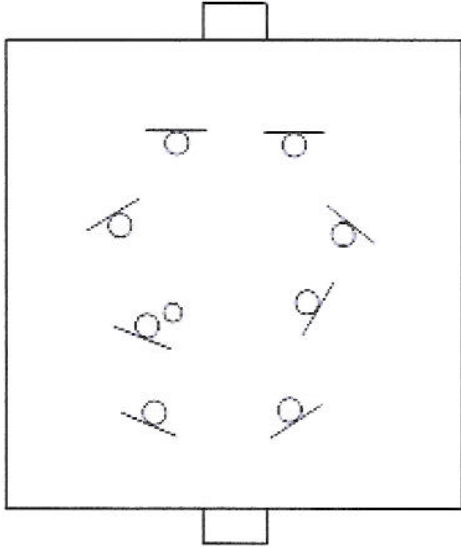
Séance 39 d'un programme composé de 56 séances


Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 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 			

Physique 2002		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Duel pour le ballon :</u></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les coupelles.</p> <p>Au signal sonore, le premier joueur de chaque équipe sprinte en contournant les coupelles du slalom : le premier arrivé au ballon tire.</p> <p>1 point rapporté à l'équipe par tir et un point de bonus par but marqué.</p> <p>Un duel à la fois (pas de relais).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - départ debout - départ assis - départ allongé 			

Séance d'entraînement

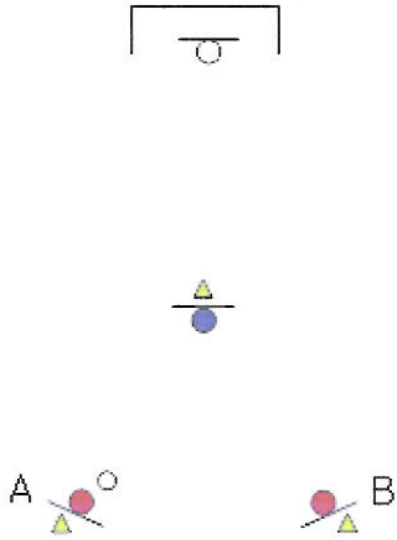
Séance 39 d'un programme composé de 56 séances

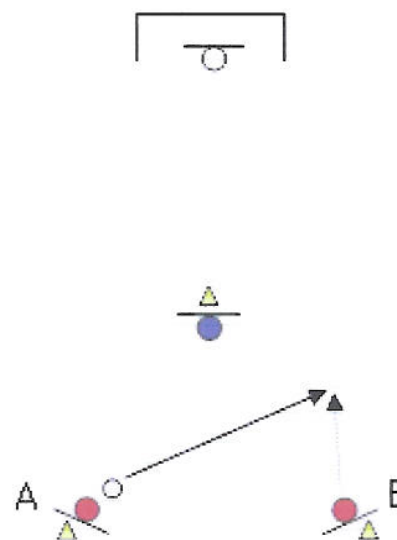
Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4075		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>Attaquer en 2 contre 1 devant le but (1) :</u></p> <p>Maximum de 8 joueurs par atelier. A et B se trouvent à 25-30 mètres du but. Deux joueurs tentent de marquer sur un but protégé par un gardien et un défenseur.</p> <p>Le jeu commence quand A touche le ballon.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - respecter la règle du hors-jeu 			

Tactique 4076		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>Attaquer en 2 contre 1 devant le but (2) :</u></p> <p>Maximum de 8 joueurs par atelier. A et B se trouvent à 25-30 mètres du but. Deux joueurs tentent de marquer sur un but protégé par un gardien et un défenseur.</p> <p>Le jeu commence quand A passe dans la course de B.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A passe dans la course de B puis jeu libre - respecter la règle du hors-jeu 			

Séance d'entraînement

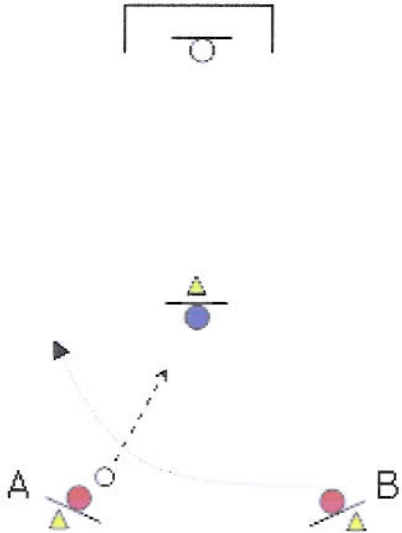
Séance 39 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : Attaquer à 2c1

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4078		
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>Attaquer en 2 contre 1 devant le but (4) :</u></p> <p>Maximum de 8 joueurs par atelier. A et B se trouvent à 25-30 mètres du but. Deux joueurs tentent de marquer sur un but protégé par un gardien et un défenseur.</p> <p>Le jeu commence quand A touche le ballon.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A va fixer le défenseur et B court dans son dos - 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.</p> <p>Jeu libre.</p> <p>Pas de consignes particulières.</p>	