

## Séance d'entraînement

Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

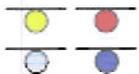
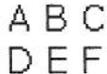
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

### Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1016 / Jeu tactique	15 min.
<u>Physique</u> :	2012 / Coordination	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.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 30
<u>Remarques</u> :		

### 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

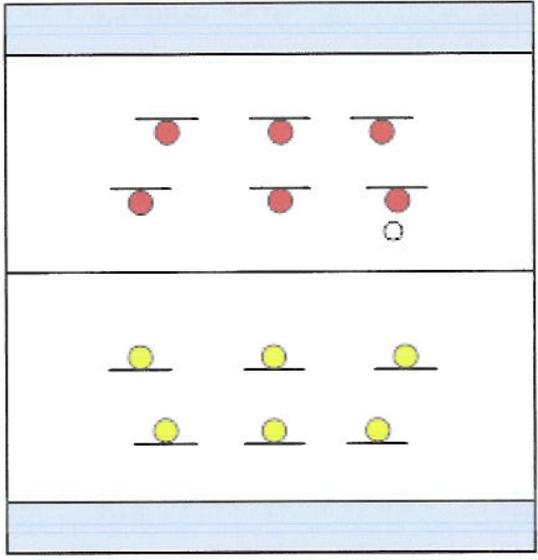
Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

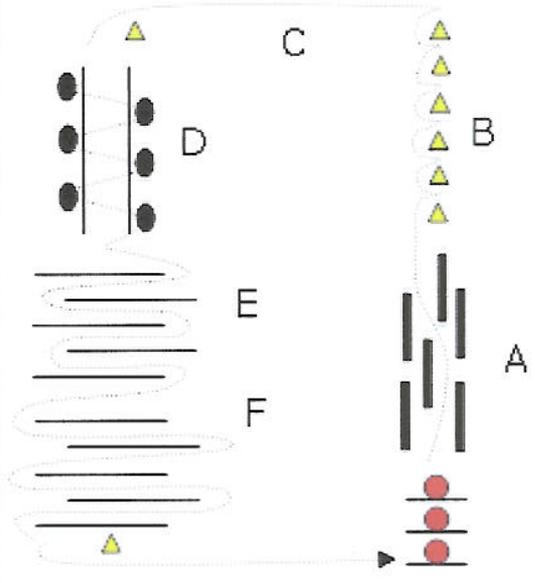
Thème de la séance : L'orientation du jeu

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 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

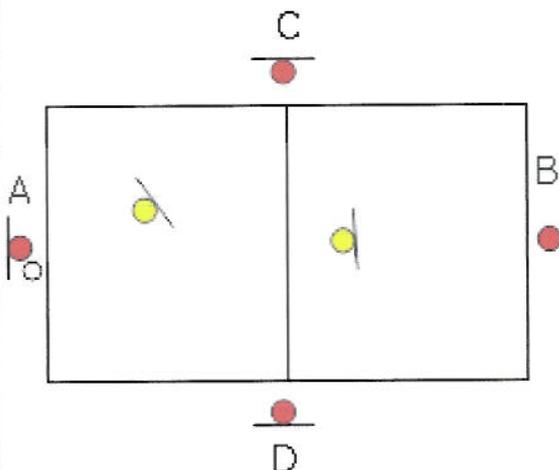
Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

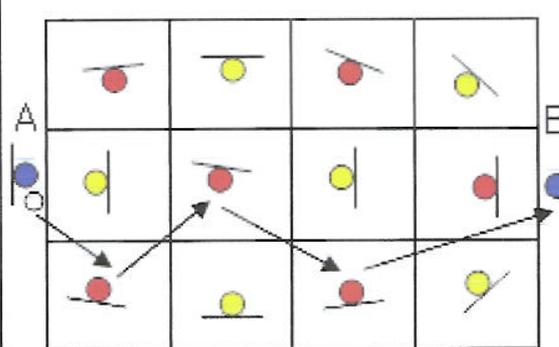
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4057		15 min.
L'orientation du jeu		
<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.
L'orientation du jeu		
<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

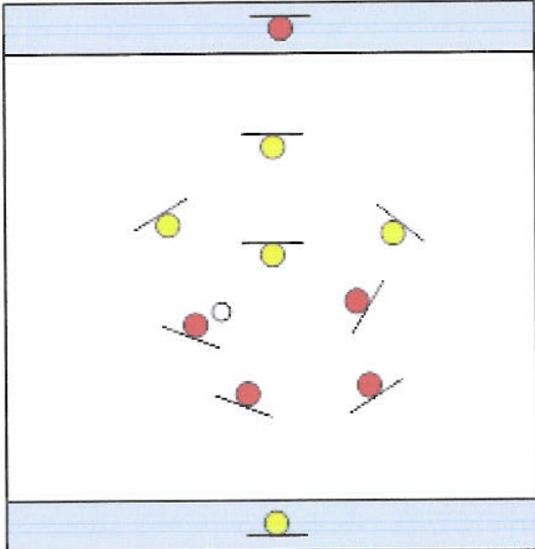
Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

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>	