

Séance d'entraînement

Séance 21 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

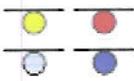
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1019 / Jeu tactique	15 min.
<u>Physique</u> :	2019 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Tactique</u> :	4059 / L'orientation du jeu	15 min.
	4065 / L'orientation du jeu	15 min.
	4052 / 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

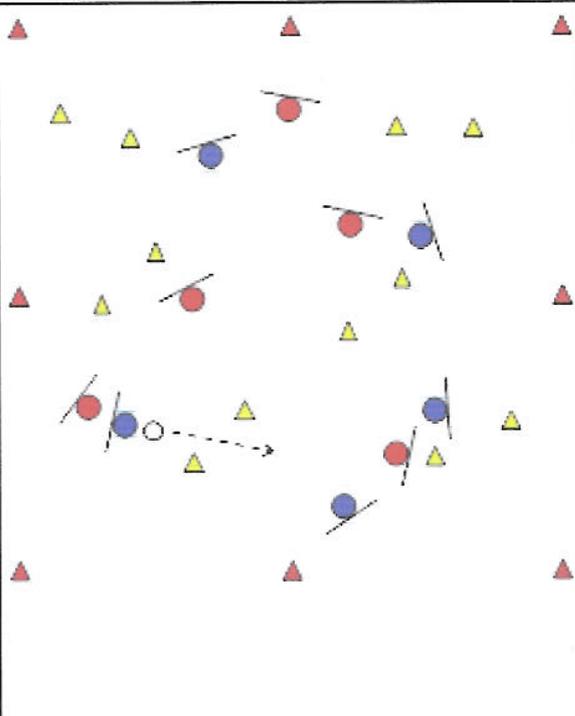
Séance 21 d'un programme composé de 24 séances

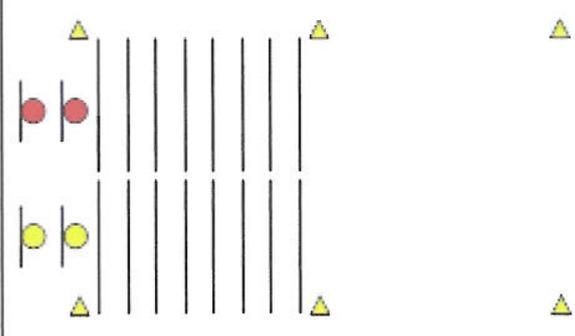
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1019		Jeu tactique		15 min.
<p><u>Jeu tactique</u></p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Démarrage</p> <p>Conduite de balle</p> <p>Matériel : 1 ballon, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Jeu des portes :</u></p> <p>Terrain (40x30) avec des portes (2m). Match à 5c5 (ou plus suivant le nombre de joueurs). Pour marquer, conduire le ballon à travers une des portes. Après un but, le jeu continue mais on ne peut pas marquer deux fois de suite sur la même porte.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - lever la tête - aider le porteur du ballon 			

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. 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

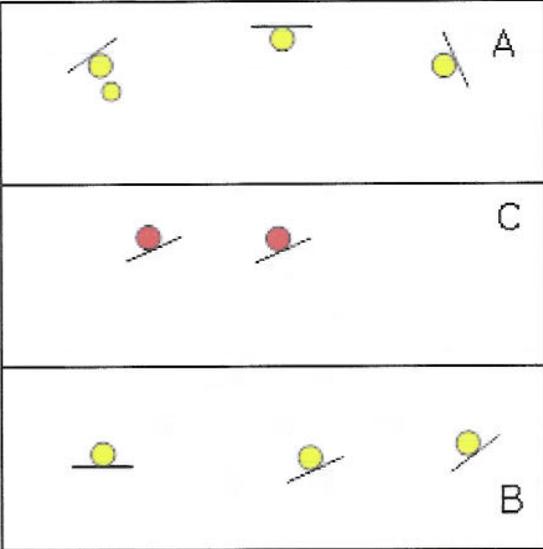
Séance 21 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4059		L'orientation du jeu		15 min.
<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"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - 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. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Taureau 6 contre 2 La rivière :</u></p> <p>Terrain de 20x10m divisé en 3 zones (zone de 2m au milieu).</p> <p>Six joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer.</p> <p>Trois joueurs se trouvent dans la zone A et trois dans la zone B. Les taureaux se trouvent dans la zone du milieu (zone C). Chaque joueur doit rester dans sa zone. Pour marquer, transmettre le ballon de la zone A à B ou de B à A.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - le joueur qui perd le ballon devient taureau - faire des équipes de 2 joueurs et changer l'équipe taureau toutes les 2' 		

Tactique 4065		L'orientation du jeu		15 min.
<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"> - choisir en priorité la solution vers l'avant - s'il n'y a pas de solution vers l'avant : jouer latéralement - 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. <p>Rechercher la supériorité numérique dans la réorientation du jeu.</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Jeu des portes 5 contre 5 :</u></p> <p>Match 5 contre 5 sur un terrain de 40x30m.</p> <p>Quatre portes de 3m de large se trouvent proches des quatre coins du terrain. Pour marquer, le joueur doit réussir à passer le ballon à un de ses partenaires à travers l'une des quatre portes.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - on ne peut pas marquer deux fois de suite à travers la même porte - si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté 		