

Séance d'entraînement

Séance 48 d'un programme composé de 56 séances

Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

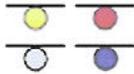
Plan de la séance d'entraînement

| | | |
|-----------------------|-----------------------------|---------|
| <u>Echauffement</u> : | 1034 / Jeux réduits | 15 min. |
| <u>Physique</u> : | 2017 / Vitesse-coordination | 10 min. |
| <u>Tactique</u> : | 4052 / L'orientation du jeu | 15 min. |
| | 4056 / L'orientation du jeu | 15 min. |
| | 4065 / L'orientation du jeu | 15 min. |
| <u>Match</u> : | 5039 / L'orientation du jeu | 20 min. |

Durée effective de la séance : 1 h 30

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

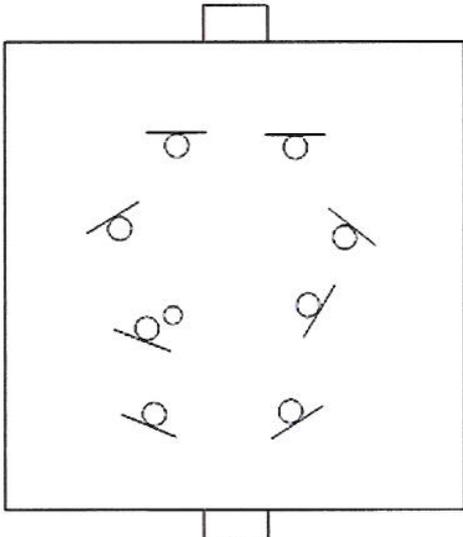
Séance 48 d'un programme composé de 56 séances

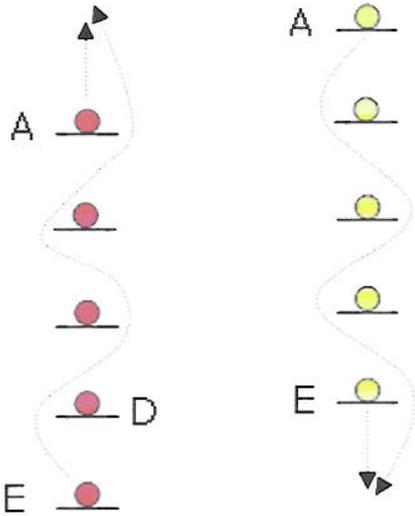
Thème de la séance : L'orientation du jeu

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 2017 | | Vitesse-coordination | | 10 min. |
|---|---|--|--|---------|
| <p><u>Vitesse-coordination</u></p> <p>Maîtrise des appuis</p> <p>Vivacité</p> <p>Vitesse</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : aucun.</p> | <p><u>Courses en slalom :</u></p> <p>Par groupes de 5 ou 6 joueurs.</p> <p><u>Deux variantes (voir dessin) :</u></p> <p>En rouge : les joueurs trottinent doucement l'un derrière l'autre en laissant un intervalle de 2-3m entre eux. Au signal sonore, le dernier coureur (E) slalome le plus vite possible entre les joueurs et se place devant A.</p> <p>Au deuxième signal sonore D fait de même ; etc.</p> <p>En bleu : même principe qu'avant mais les joueurs trottinent en arrière. Au premier signal sonore, c'est A qui slalome en arrière le plus vite possible entre les joueurs et se place derrière E ; etc.</p> |  | | |

Séance d'entraînement

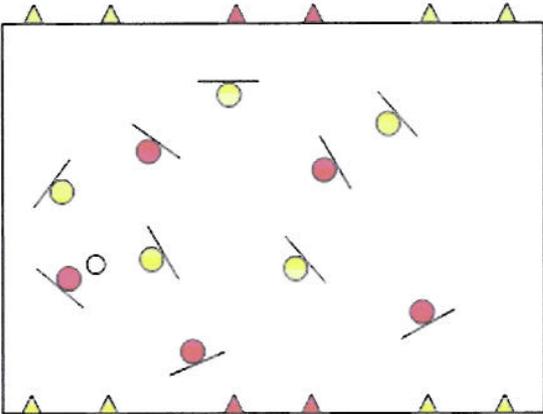
Séance 48 d'un programme composé de 56 séances

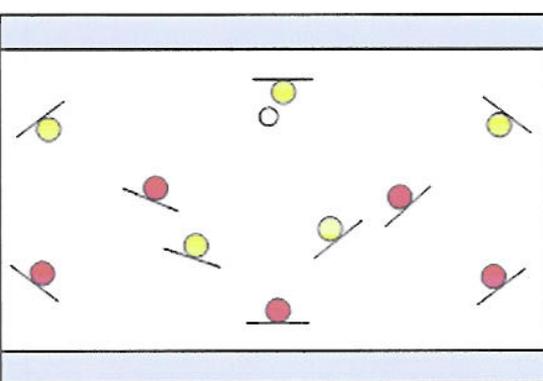
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

| Tactique 4052 | | 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>Match 5 contre 5 :</u></p> <p>Match 5 contre 5 sur un terrain de 35x20m plus large que long. Chaque équipe attaque 3 buts et défend 3 petits buts de 2m.</p> <p><u>Pour marquer :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - dans les buts extérieurs : conduire le ballon à travers le but - dans le but du milieu : libre (tir autorisé) <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - si c'est bloqué d'un côté, ressortir le ballon et réorienter le jeu de l'autre côté | |  |

| Tactique 4056 | | 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>Match 5 contre 5 stop-ball :</u></p> <p>Terrain de 35x20m plus large que long avec une zone (3m) aux 2 extrémités. Match 5 contre 5. Pour marquer, stopper le ballon dans l'en-but adverse. Respecter les priorités dans l'orientation du jeu pour aller marquer.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - si c'est bloqué d'un côté, réorienter le jeu de l'autre côté | |  |

Séance d'entraînement

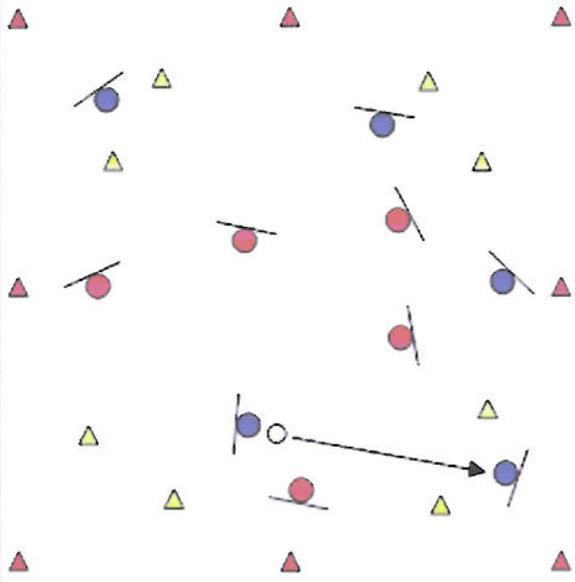
Séance 48 d'un programme composé de 56 séances

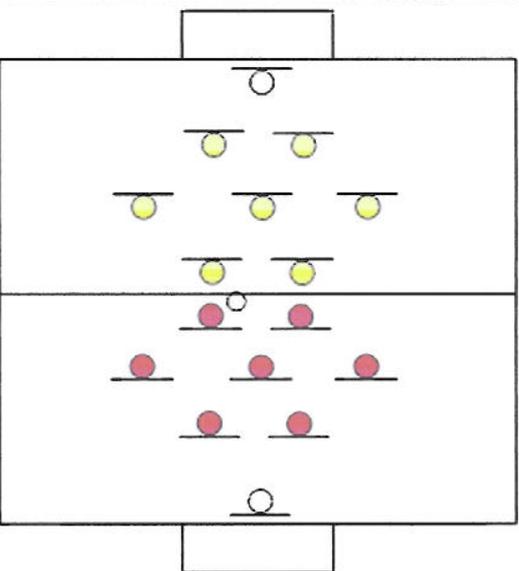
Thème de la séance : L'orientation du jeu

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

| Tactique 4065 | | 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"> - 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. 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 |  |

| Match 5039 | | 20 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"> - 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, 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> |  |