

Thème du programme : Sans thème

Type : Saisonnier de 24 séances (2 par semaine)

Nombre de séances par semaine : 2

Nom de votre équipe :

Catégorie d'âge : Benjamin

Séance 1 : Non imprimée	Séance 13 : Le démarquage
Séance 2 : Non imprimée	Séance 14 : Le démarquage
Séance 3 : Non imprimée	Séance 15 : Le jeu sans contrôle
Séance 4 : Non imprimée	Séance 16 : Le jeu sans contrôle
Séance 5 : Non imprimée	Séance 17 : Non imprimée
Séance 6 : Non imprimée	Séance 18 : Non imprimée
Séance 7 : Non imprimée	Séance 19 : Non imprimée
Séance 8 : Non imprimée	Séance 20 : Non imprimée
Séance 9 : Dribbles et duels	Séance 21 : Non imprimée
Séance 10 : Dribbles et duels	Séance 22 : Non imprimée
Séance 11 : Le démarquage	Séance 23 : Non imprimée
Séance 12 : Le démarquage	Séance 24 : Non imprimée

Remarques :

Séance d'entraînement

Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

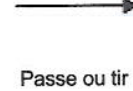
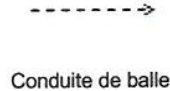
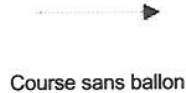
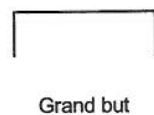
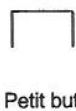
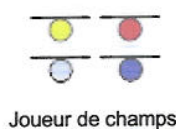
Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement :</u>	1006 / Exercice technique	15 min.
<u>Physique :</u>	2014 / Coordination	10 min.
<u>Technique :</u>	3087 / Les techniques de dribble et de débordement	10 min.
	3084 / Les techniques de dribble et de débordement	15 min.
	3085 / Les techniques de dribble et de débordement	20 min.
<u>Match :</u>	5011 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance :</u>		1 h 30
<u>Remarques :</u>		

Légende



Séance d'entraînement

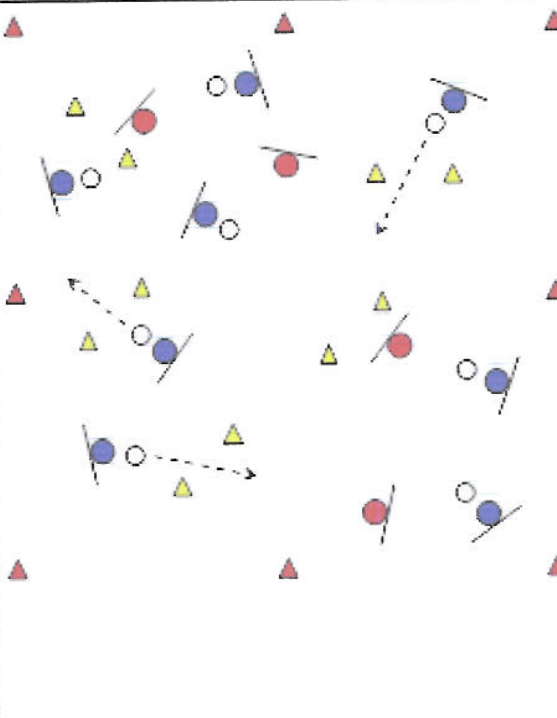
Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

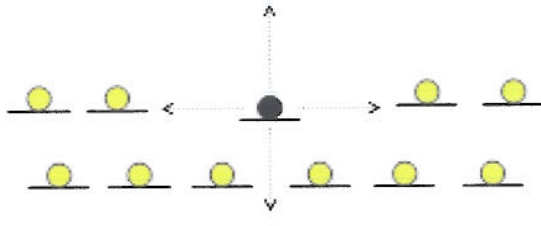
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1006		Exercice technique		15 min.	
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Protéger son ballon</p> <p>Jouer dans les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (1 couleur).</p>		<p><u>Conduite en levant la tête :</u></p> <p>Des petits buts (2m) sont éparpillés sur un terrain (25x25m). 8 joueurs ont un ballon et 4 joueurs n'ont pas de ballon. Pour marquer, les joueurs avec ballon (Bleu) doivent passer à travers un but balle au pied. Les défenseurs (Rouge) tentent de les empêcher de marquer. 1 point par but marqué. Le vainqueur est celui qui marque le plus de buts en 1'30'. Faire plusieurs manches en changeant les taureaux à chaque fois.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - garder le ballon dans les pieds - conduire en levant la tête 			

Physique 2014		Coordination		10 min.	
<p><u>Coordination</u></p> <p>Techniques de course</p> <p>Appuis</p> <p>Sauts</p> <p>Latéralisation</p> <p>Matériel : aucun.</p>		<p><u>Techniques de course :</u></p> <p>Deux (ou trois) lignes de joueurs l'une derrière l'autre. L'entraîneur court avec les joueurs et donne les consignes en alternant les techniques de course.</p> <p><u>Techniques de courses :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - montées de genoux ; talons aux fesses - pas chassés (en avant ; en arrière) - pas croisés (en avant ; en arrière) - course arrière + course avant + course arrière, etc. - cloche pied : PD - PG (en avant ; en arrière) - roulade avant ; flexion ; extension - etc. 			

Séance d'entraînement

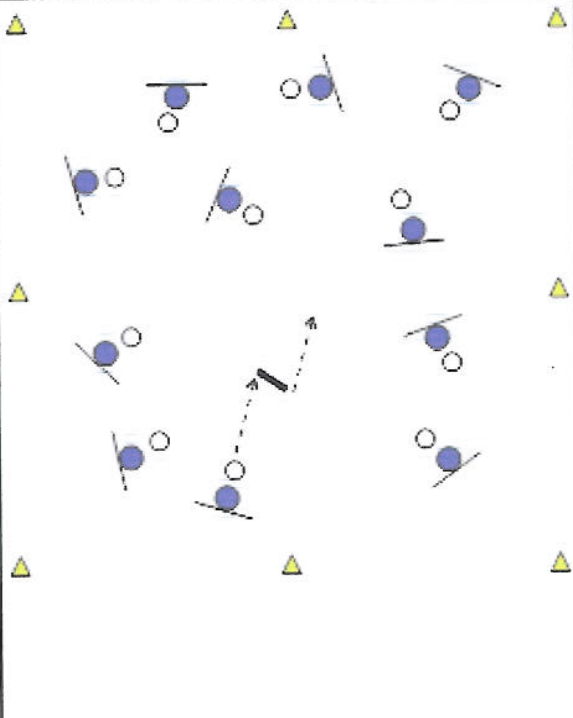
Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

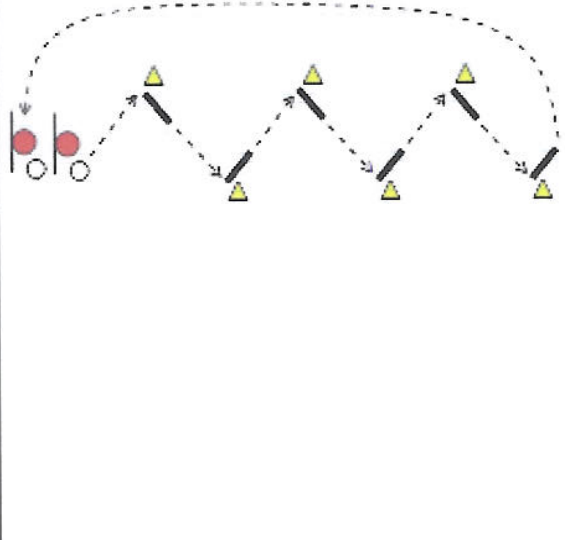
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3087		Les techniques de dribble et de débordement		10 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les râteaux</p> <p>Insister sur la rapidité d'exécution du geste du râteau.</p> <p>Râteaux à réaliser : semelle pied droit et emmener intérieur pied droit ; semelle pied droit et emmener intérieur pied droit derrière la jambe d'appuis ; semelle pied droit et emmener intérieur pied gauche ; roulette à Zidane ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Râteaux :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent les râteaux demandés par l'entraîneur.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - conduire le ballon en levant la tête - s'appliquer sur chaque râteau 		

Technique 3084		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les râteaux</p> <p>Insister sur la rapidité d'exécution de l'enchaînement semelle + contact.</p> <p>Râteaux à réaliser : semelle pied droit et emmener intérieur pied droit ; semelle pied droit et emmener intérieur pied droit derrière la jambe d'appui ; semelle pied droit et emmener intérieur pied gauche ; roulette à Zidane ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Râteaux :</u></p> <p>4 joueurs maximum par atelier. Un ballon par joueur. Le joueur conduit son ballon et effectue le geste technique demandé par l'entraîneur devant les coupelles jaunes (coupelle = adversaire). Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque râteau - rapidité dans l'exécution des râteaux 		

Séance d'entraînement

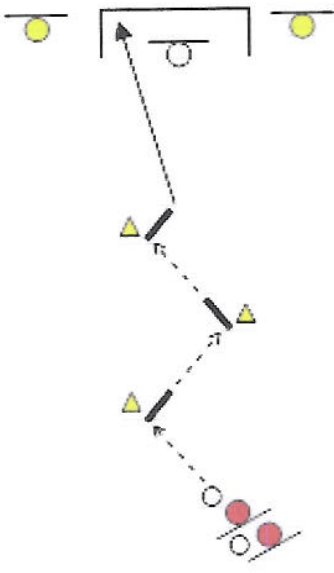
Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

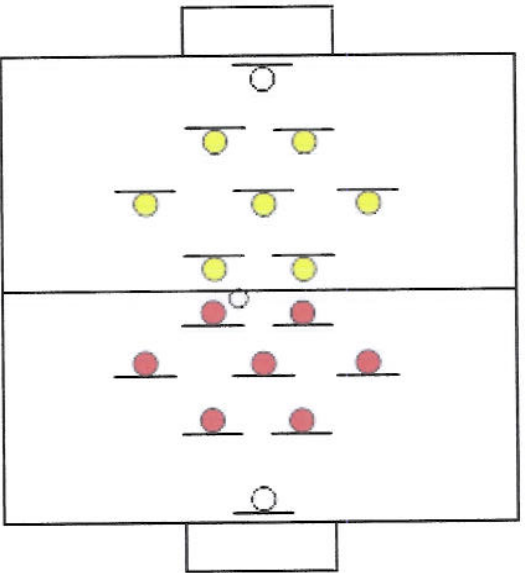
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3085		20 min.
Les techniques de dribble et de débordement		
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les râteaux</p> <p>Râteau + tir</p> <p>Insister sur la rapidité d'exécution de l'enchaînement semelle + contact</p> <p>Râteaux à réaliser : semelle pied droit et emmener intérieur pied droit ; semelle pied droit et emmener intérieur pied droit derrière la jambe d'appuis ; semelle pied droit et emmener intérieur pied gauche ; roulette à Zidane ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Râteau + tir :</u></p> <p>Le joueur conduit son ballon puis effectue un râteau devant chaque coupelle et tire au but à la sortie du dernier râteau.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - râteau libre - râteau demandé par l'entraîneur - râteau différent à chaque coupelle <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement rapide râteau + frappe à la dernière coupelle 	

Match 5011		20 min.
Le dribble et les duels		
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>	

Séance d'entraînement

Séance 10 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :


















Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1033 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2013 / Coordination	10 min.
<u>Tactique</u> :	4026 / Le dribble et les duels	15 min.
	4038 / Le dribble et les duels	15 min.
	4040 / Le dribble et les duels	15 min.
<u>Match</u> :	5011 / Le dribble et les duels	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 30
<u>Remarques</u> :		

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

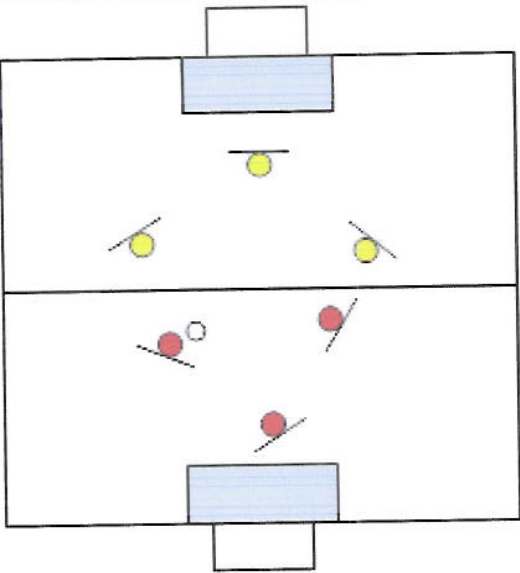
Séance 10 d'un programme composé de 24 séances

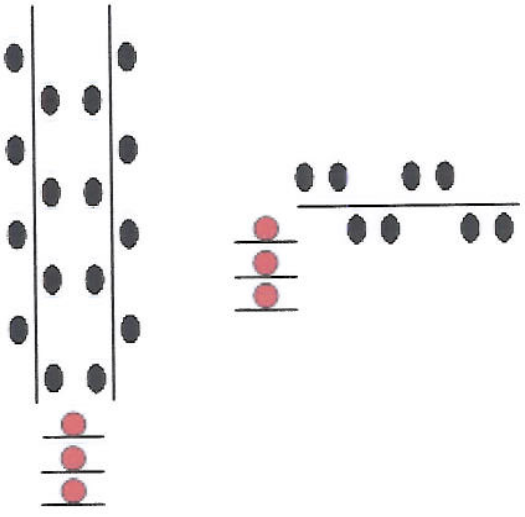
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1033		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 3 contre 3 :</u></p> <p>Terrain de 30x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) et une zone impénétrable devant les buts (2x3m).</p> <p>Pour marquer il faut être dans la moitié de terrain adverse. Personne ne peut pénétrer dans la zone devant le but.</p> <p>Match à 3c3 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Physique 2013		Coordination		10 min.
<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

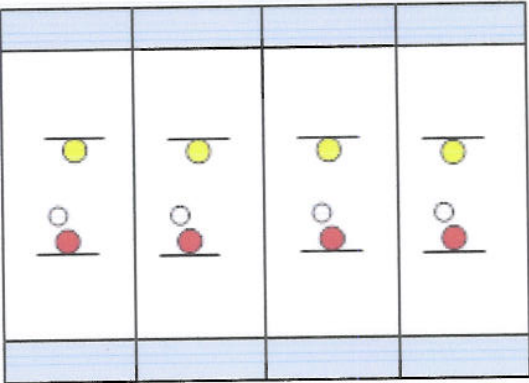
Séance 10 d'un programme composé de 24 séances

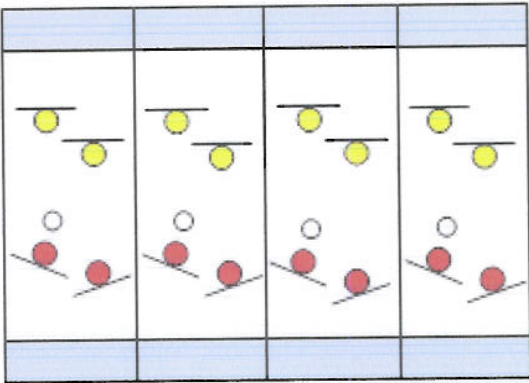
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4026		Le dribble et les duels		15 min.
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Duel 1 contre 1 stop-ball :</u></p> <p>Plusieurs terrains de 12x6m avec une zone de 2m aux deux extrémités. Duels 1 contre 1 sur chaque terrain. Pour marquer, le joueur doit stopper le ballon dans l'en-but adverse. Matches de 1'30. Système de montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4) - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain 			

Tactique 4038		Le dribble et les duels		15 min.
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Matches 2 contre 2 :</u></p> <p>Terrains de 20x10m avec une zone de 2m aux extrémités. Faire des équipes de 2 joueurs et mettre en place plusieurs terrains l'un à côté de l'autre. Matches 2 contre 2 : pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse. 3' par match. Système de montée/descente : l'équipe qui gagne monte et l'équipe qui perd descend.</p> <p><u>Système de montée/descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4). - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain. <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - passe vers l'avant interdite ; passes en retrait et latérales autorisées - inciter au dribble et à jouer les situations de 1 contre 1 - demander aux joueurs de prendre des risques 			

Séance d'entraînement

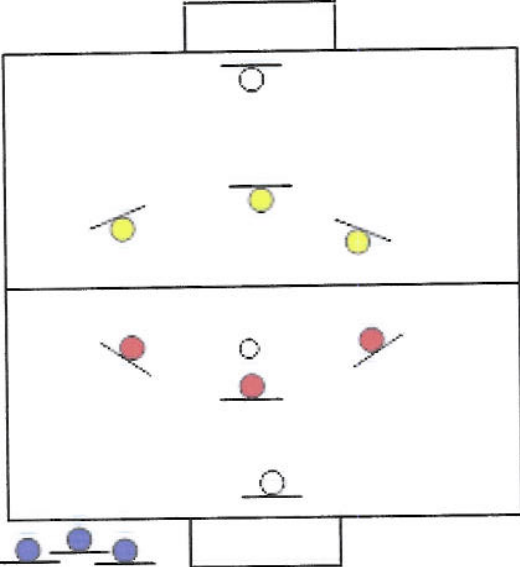
Séance 10 d'un programme composé de 24 séances

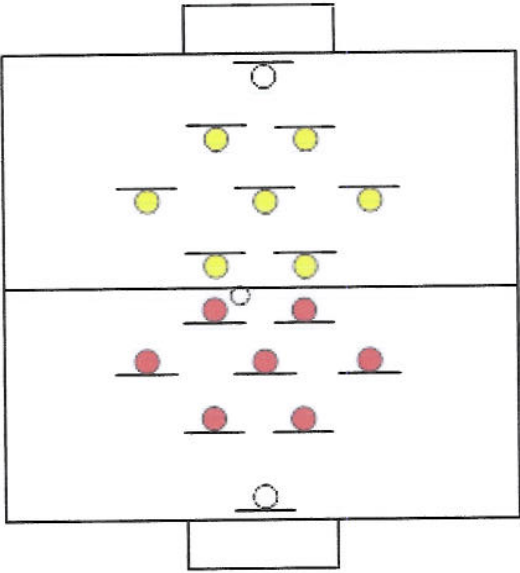
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4040		Le dribble et les duels		15 min.
<u>Le dribble et les duels</u>		<u>Match 3 contre 3 + gardiens :</u>		
<p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p>Trois équipes de 3 joueurs. Terrain de 26x20m avec buts rapprochés. Match 3 contre 3 + les gardiens. Une équipe en attente. Matchs de 3'. Surface réduite avec buts rapprochés. Les joueurs se trouvent constamment en zone de finition où on accorde une priorité au tir et au dribble.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - quand il y a un corner, le gardien de l'équipe qui a le corner relance à la main - quand il y a 6m, le gardien relance à la main - après un but, le gardien relance à la main - inciter les joueurs à prendre des risques : tirer au but et dribbler, jouer les situations de 1 contre 1 			

Match 5011		Le dribble et les duels		20 min.
<u>Le dribble et les duels</u>		<u>Match 8 contre 8 :</u>		
<p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct. Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :











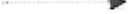








Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement :</u>	1029 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique :</u>	2002 / Vitesse	10 min.
<u>Tactique :</u>	4001 / Le démarquage	15 min.
	4012 / Le démarquage	15 min.
<u>Match :</u>	5032 / Le démarquage	20 min.
<u>Durée effective de la séance :</u>		1 h 15
<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

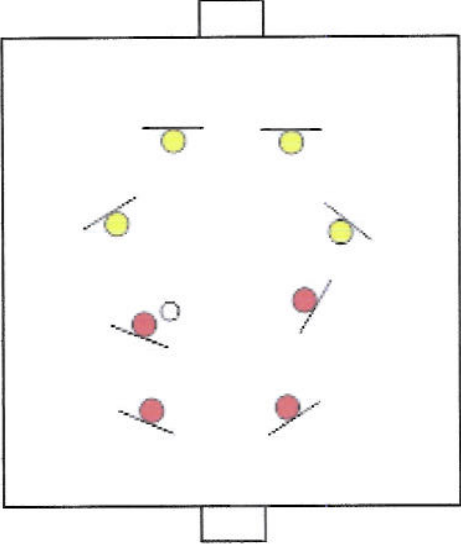
Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

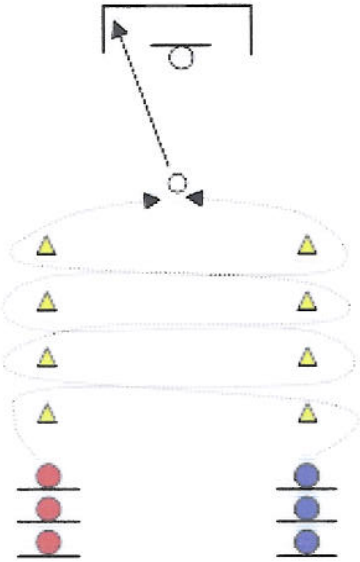
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1029		15 min.
Jeux réduits		
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 35x20 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.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 	

Physique 2002		10 min.
Vitesse		
<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

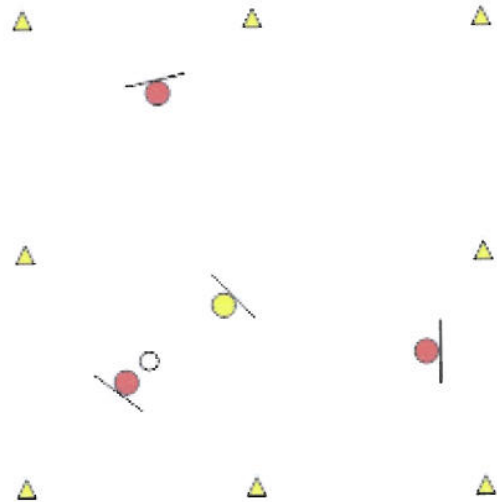
Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

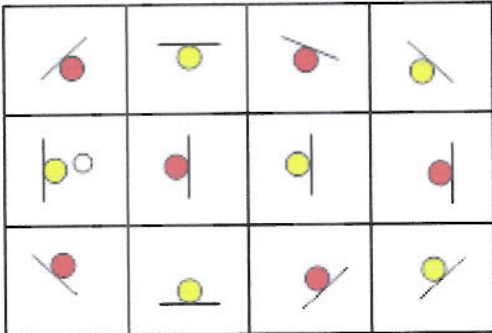
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4001		Le démarquage		15 min.
<p><u>Le démarquage</u></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Taureau 3 contre 1 :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4. Un terrain de 10x10m par groupe. Trois joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre un joueur taureau qui tente de le récupérer.</p> <p>Le joueur qui perd le ballon ou qui effectue une mauvaise passe devient taureau.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est - aider le porteur du ballon 			

Tactique 4012		Le démarquage		15 min.
<p><u>Le démarquage</u></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Le damier :</u></p> <p>Terrain de 20x15m découpé en carrés de 5x5m. Deux équipes de 6 joueurs occupent le terrain comme sur le dessin. Chaque joueur doit rester dans son carré délimité par les coupelles.</p> <p>L'équipe en possession du ballon tente de le conserver.</p> <p>L'équipe qui réussit à faire 10 passes consécutives marque 1 point.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - le joueur a 4" pour donner le ballon - communication orale interdite 			

Séance d'entraînement

Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Match 5032		Le démarquage		20 min.
<p><u>Le démarquage</u></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none">- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.- Se donner, se créer un espace de liberté.- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <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 du démarquage.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 12 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :











Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1030 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2017 / Vitesse-coordination	10 min.
<u>Tactique</u> :	4004 / Le démarquage 4007 / Le démarquage	15 min. 15 min.
<u>Match</u> :	5032 / Le démarquage	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 15
<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

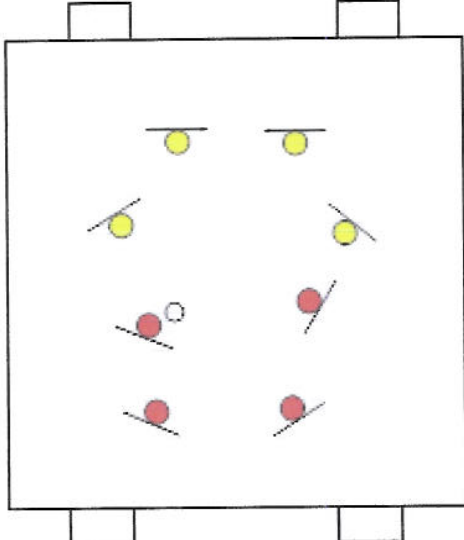
Séance 12 d'un programme composé de 24 séances

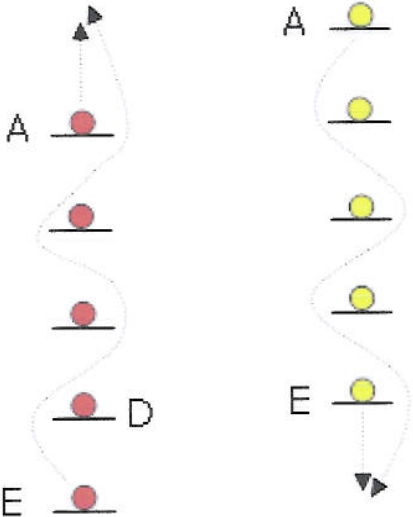
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1030		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie). 2 buts de chaque côté. Chaque équipe défend et attaque 2 buts.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Physique 2017		Vitesse-coordination		10 min.
<p><u>Vitesse-coordination</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Maîtrise des appuis Vivacité Vitesse Coordination <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

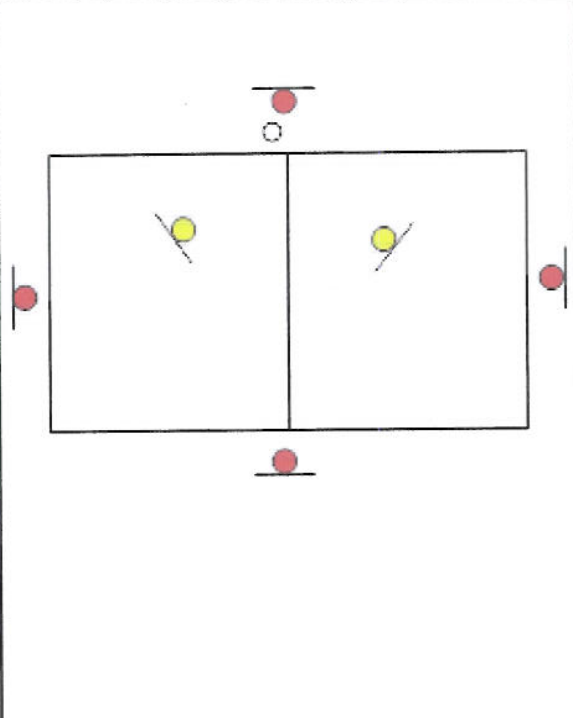
Séance 12 d'un programme composé de 24 séances

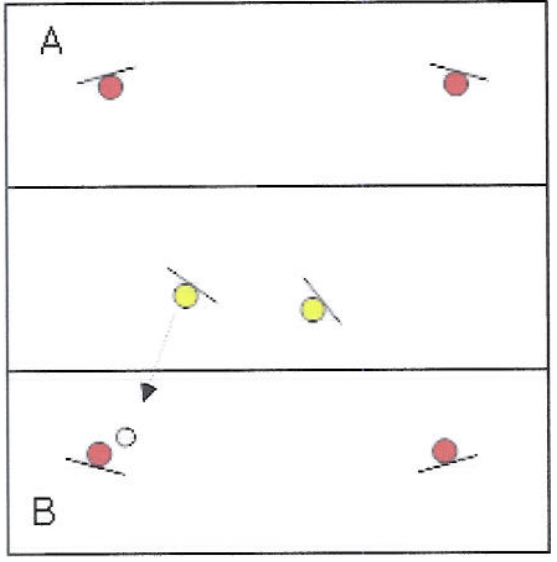
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4004		Le démarquage		15 min.
Le démarquage		Taureau 4 contre 2 :		
<p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 20x10m (deux carrés de 10x10m accolés) par groupe. 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><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - limiter à 2 ou 3 touches de balle 		

Tactique 4007		Le démarquage		15 min.
Le démarquage		Taureau 4 contre 2 :		
<p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 15x15m (divisé en 3 zones) par groupe. Quatre joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer.</p> <p>Le terrain est divisé en trois zones. 2 joueurs se trouvent dans la zone A et 2 dans la zone B. Les taureaux se trouvent dans la zone du milieu.</p> <p>Quand le ballon se situe dans la zone A, un des deux taureaux peut pénétrer dans la zone A (idem si le ballon est dans la zone B).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - l'équipe (équipes de 2 joueurs) dont le joueur perd le ballon ou effectue une mauvaise passe devient taureau. - seul le joueur qui perd le ballon devient taureau 		

Séance d'entraînement

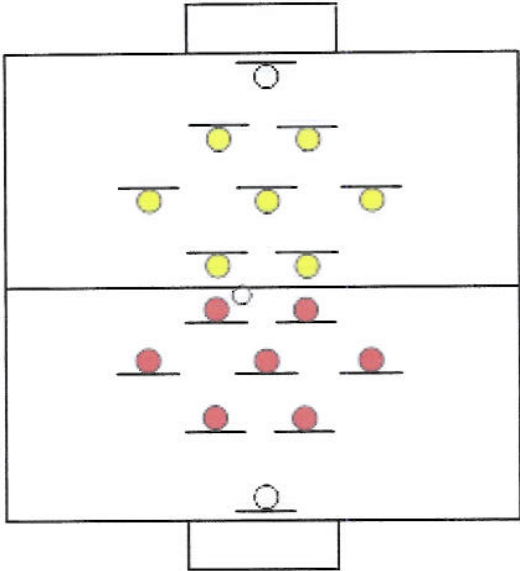
Séance 12 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Match 5032		Le démarquage		20 min.
<p>Le démarquage</p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none">- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.- Se donner, se créer un espace de liberté.- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p>Match 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu du démarquage.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 13 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

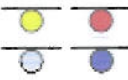

















Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1015 / Jeu tactique	15 min.
<u>Physique</u> :	2005 / Vitesse	10 min.
<u>Tactique</u> :	4002 / Le démarquage	15 min.
	4018 / Le démarquage	15 min.
<u>Match</u> :	5032 / Le démarquage	20 min.

Durée effective de la séance : 1 h 15

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	Fiquet
				
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

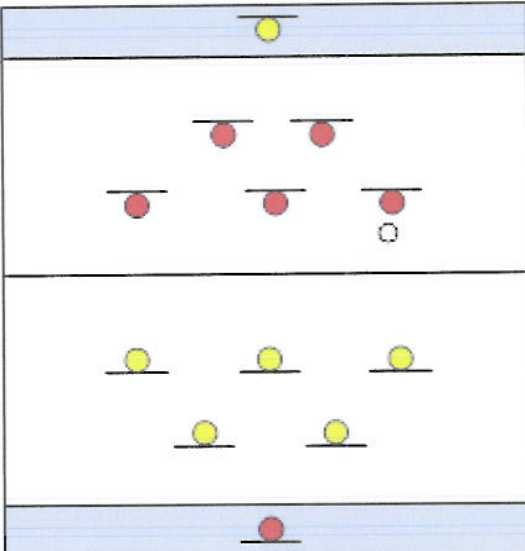
Séance 13 d'un programme composé de 24 séances

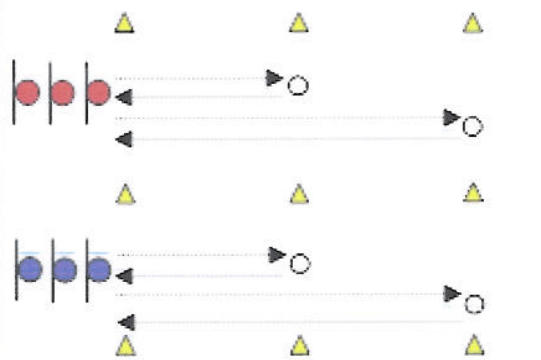
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1015		Jeu tactique		15 min.	
<p><u>Jeu tactique</u></p> <p>Conservation du ballon</p> <p>Jeu vers l'avant</p> <p>Relance du gardien</p> <p>Passe longue aérienne</p> <p>Matériel : 1 ballon, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Grand jeu d'échauffement :</u></p> <p>Terrain de 60x40m avec deux zones aux extrémités.</p> <p>Deux équipes s'opposent (6c6 ou plus) en fonction du nombre de joueurs. Les gardiens se trouvent dans la zone opposée à leur camp.</p> <p>Pour marquer, le gardien doit réceptionner une passe aérienne d'un partenaire sans relâcher le ballon.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - après un but et lors d'un 6m le gardien relance à la main pour l'équipe adverse - pas de corner (relance du gardien pour l'équipe adverse) 			

Physique 2005		Vitesse		10 min.	
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse avec changement de rythme</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Course - Relais :</u></p> <p>Former 2 équipes de joueurs. Intervalles de 5m entre les lignes de plots. Au signal sonore, le premier joueur de chaque équipe cherche le ballon placé sur la deuxième ligne et le ramène à la première ligne ; puis il repart chercher le ballon à la troisième ligne et l'amène dans les bras du joueur suivant. Celui-ci va replacer le ballon à la deuxième ligne puis revient chercher le deuxième ballon à la première ligne et le ramène à la troisième ligne. Il revient donner le relais au troisième joueur en lui tapant dans la main. Et ainsi de suite... En alternance, les joueurs ramènent ou replacent les ballons.</p> <p>L'équipe dont tous les joueurs sont passés gagne. Faire plusieurs manches.</p>			

Séance d'entraînement

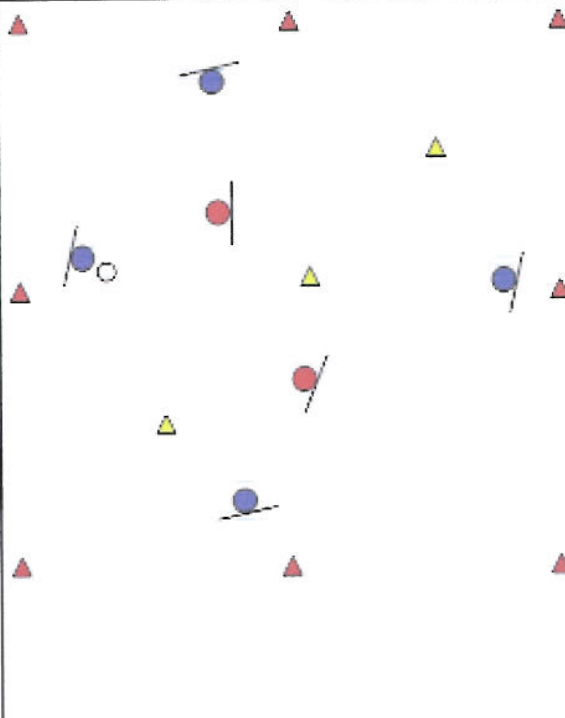
Séance 13 d'un programme composé de 24 séances

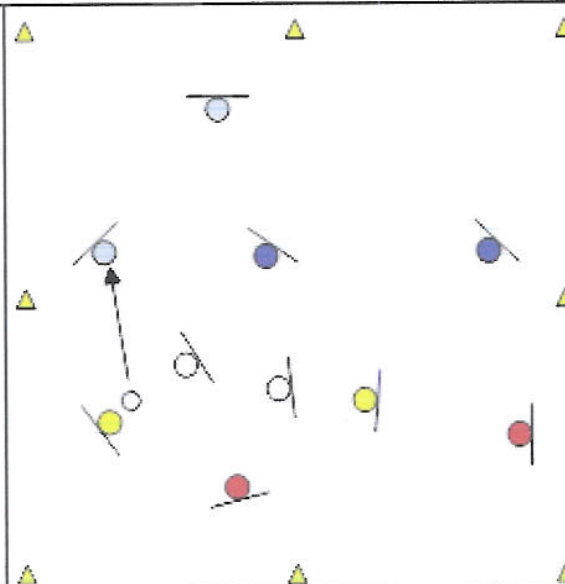
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4002		Le démarquage		15 min.
<p><u>Le démarquage</u></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Taureau 4 contre 2 :</u></p> <p>Par groupes de 6 joueurs. Un ballon pour 6. Un terrain de 15x15m (avec une diagonale) par groupe. Quatre joueurs tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre deux joueurs taureaux qui tentent de le récupérer. Chaque taureau doit rester dans son triangle.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - l'équipe (équipes de 2 joueurs) dont le joueur perd le ballon ou effectue une mauvaise passe devient taureau. - seul le joueur qui perd le ballon devient taureau <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - guider les joueurs dans leurs déplacements si besoin est - aider le porteur du ballon 			

Tactique 4018		Le démarquage		15 min.
<p><u>Le démarquage</u></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (5 couleurs).</p>	<p><u>Taureau collectif 8 contre 2 :</u></p> <p>Terrain de 35x25m. 5 équipes de 2 joueurs. Quatre équipes tentent de conserver collectivement la maîtrise du ballon contre une équipe taureau qui tente de le récupérer. L'équipe qui perd le ballon devient taureau. Dessin : Rouge, Bleu, Turquoise et Jaune jouent ensemble contre Blanc.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rechercher la sécurité - jouer le ballon là où il y a le moins d'adversaires - rechercher et créer de l'espace 			

Séance d'entraînement

Séance 13 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Match 5032		Le démarquage		20 min.
<p><u>Le démarquage</u></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none">- Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception.- Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon.- Se donner, se créer un espace de liberté.- Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <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 du démarquage.</p>			

Séance d'entraînement

Séance 14 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

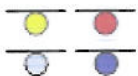

















Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1032 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2015 / Coordination	10 min.
<u>Tactique</u> :	4006 / Le démarquage 4014 / Le démarquage	15 min. 15 min.
<u>Match</u> :	5032 / Le démarquage	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 15
<u>Remarques</u> :		

Légende

 Joueur de champs	 Gardien	 Entraîneur	 Ballon	A B C D E F 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

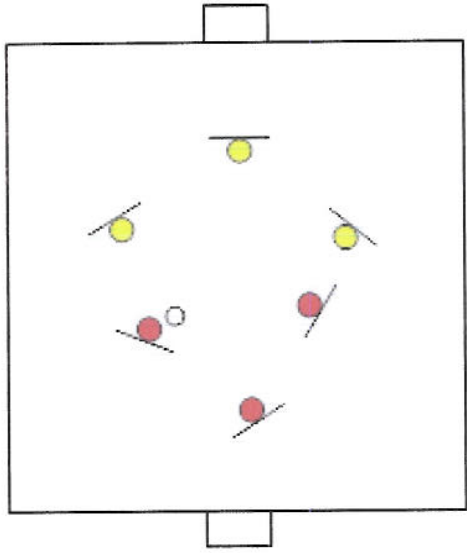
Séance 14 d'un programme composé de 24 séances

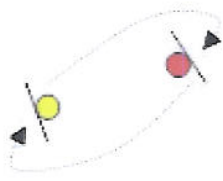
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1032		Jeux réduits		15 min.	
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 3 contre 3 :</u></p> <p>Deux terrains de 30x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien. Match à 3c3 ; 3' par match ; les vainqueurs se rencontrent.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Physique 2015		Coordination		10 min.	
<p><u>Coordination</u></p> <p>Appuis Vivacité Feinte</p> <p>Matériel : chasubles (1 couleur).</p>		<p><u>Appuis et vivacité :</u></p> <p>Former des groupes de 2 joueurs. Chaque joueur a une chasuble placée dans son dos (à moitié dans son short). Duel : essayer de prendre la chasuble de l'autre tout en gardant la sienne. Un point marqué à chaque fois qu'on attrape la chasuble. Matches de 1'. Changer d'adversaire.</p> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de chasuble : pour marquer, toucher l'un des pieds de son adversaire 			

Séance d'entraînement

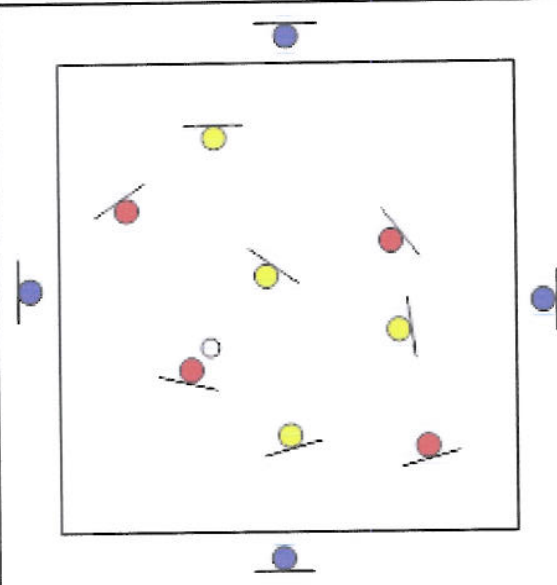
Séance 14 d'un programme composé de 24 séances

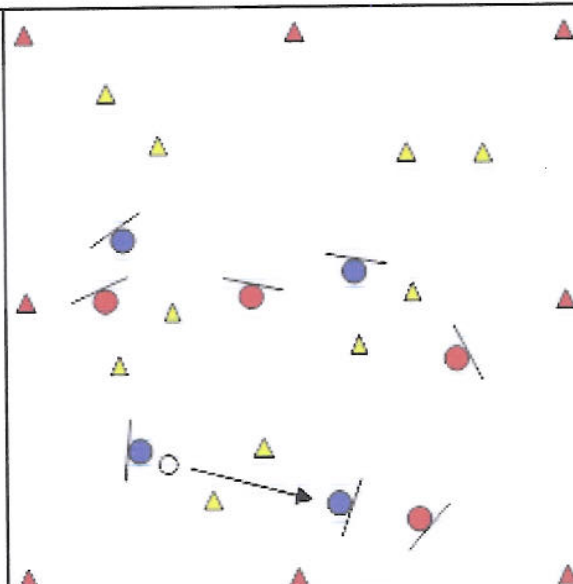
Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Tactique 4006		Le démarquage		15 min.
<p><u>Le démarquage</u></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>		<p><u>Jeu 8 contre 4 :</u></p> <p>Faire 3 équipes de 4 joueurs. Terrain de 25x25m. 4 contre 4 à l'intérieur du terrain. L'équipe en possession du ballon tente de le conserver avec l'aide de 4 joueurs extérieurs qui jouent toujours avec l'équipe qui a le ballon. Changer les équipes au milieu toutes les 3'.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs extérieurs sont limités à deux puis une touches de balle - les joueurs extérieurs ne peuvent pas se passer le ballon - seules les passes entre les joueurs intérieurs comptent 		

Tactique 4014		Le démarquage		15 min.
<p><u>Le démarquage</u></p> <p>Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Le jeu des "portes" :</u></p> <p>Terrain de 35x25m avec 5 portes de 2m éparpillées sur le terrain. Match 4 contre 4. Pour marquer, un joueur doit réussir à passer le ballon à un de ses partenaires à travers l'une des cinq portes.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - on ne peut pas marquer 2 fois de suite à travers la même porte - ajouter ou enlever une porte 		

Séance d'entraînement

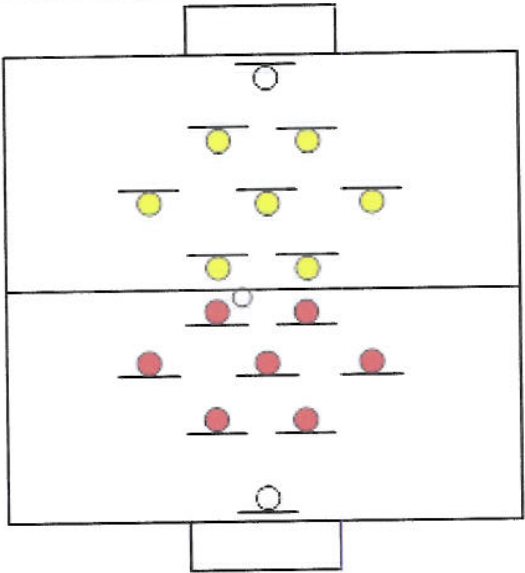
Séance 14 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le démarquage

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Match 5032		Le démarquage		20 min.
Le démarquage Insister sur la notion d'aide au porteur du ballon : - Se placer de telle sorte qu'il n'y ait pas de risque d'interception. - Etre à distance de jeu : ni trop loin, ni trop près du porteur du ballon. - Se donner, se créer un espace de liberté. - Créer de l'espace pour le porteur du ballon ou un autre partenaire. Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).	Match 8 contre 8 : 7 joueurs + 1 gardien par équipe. Respecter les principes de jeu du démarquage.			

Séance d'entraînement

Séance 15 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1013 / Exercice technique	15 min.
<u>Physique</u> :	2006 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3088 / Le jeu sans contrôle	10 min.
	3089 / Le jeu sans contrôle	10 min.
	3105 / Le jeu sans contrôle	20 min.
<u>Match</u> :	5018 / Le jeu sans contrôle	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 25
<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

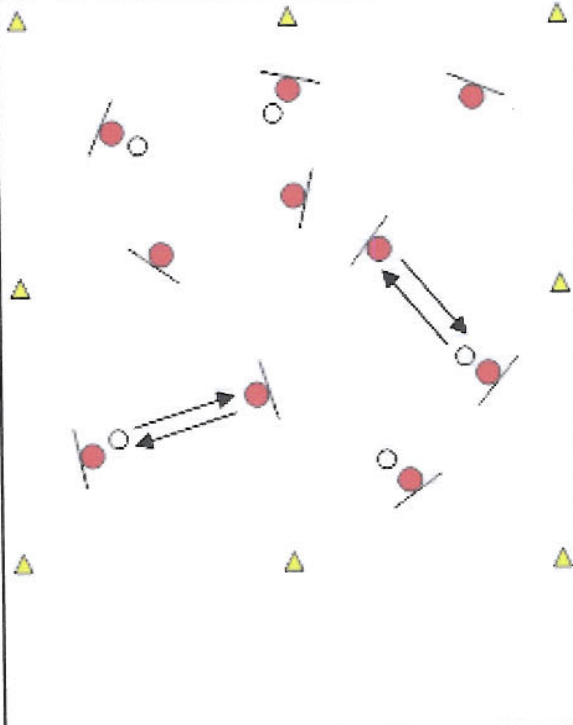
Séance 15 d'un programme composé de 24 séances

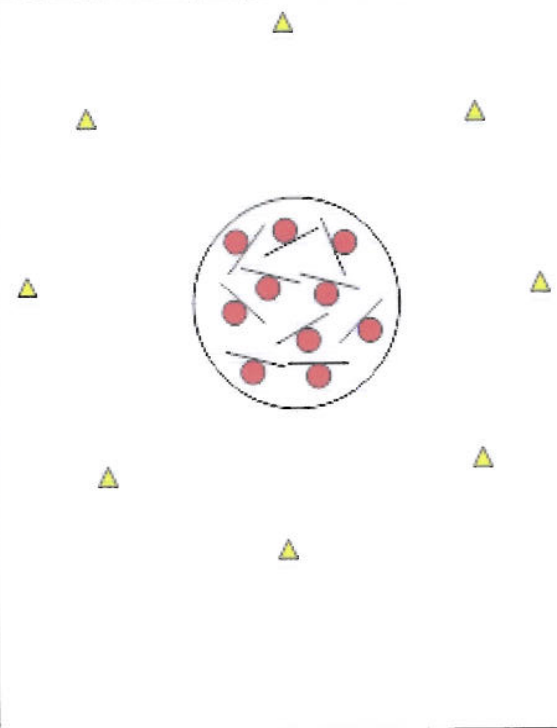
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1013		Exercice technique	15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Passe</p> <p>Remise en une touche de balle</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Remise sans contrôle :</u></p> <p>Les joueurs évoluent sur un terrain de 20x20m. La moitié des joueurs a un ballon. Les joueurs avec ballon conduisent et passent aux joueurs sans ballon qui leur remettent dans les pieds en une touche de balle. Changer les rôles régulièrement.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - passes dosées et précises - les joueurs sans ballon trottaient - application dans les remises sans contrôle <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - passer et remettre du deuxième pied 		

Physique 2006		Vitesse	10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : plots.</p>	<p><u>Course par élimination :</u></p> <p>Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur d'un cercle (6m de diamètre). Des plots se trouvent à 10 m autour du cercle où se trouvent les joueurs. Il y a 2 plots de moins qu'il n'y a de joueurs. Au signal sonore, les joueurs courent jusqu'à un plot et s'arrêtent à ce plot. Les 2 joueurs qui ne sont pas à un plot sont éliminés. On recommence le jeu en enlevant 2 plots supplémentaires. Les joueurs restant à la fin gagnent. Faire plusieurs manches.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les joueurs trottaient dans le cercle - les joueurs se déplacent à quatre pattes - les joueurs rampent 		

Séance d'entraînement

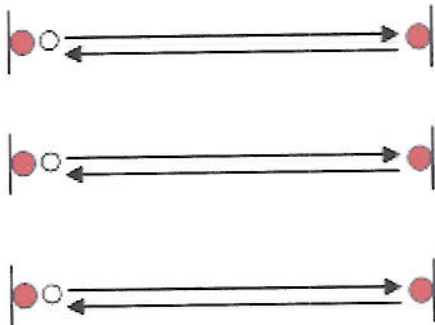
Séance 15 d'un programme composé de 24 séances

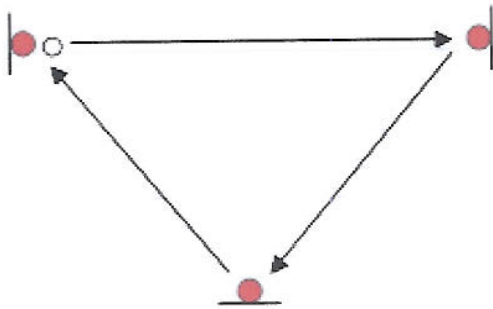
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3088		10 min.
Le jeu sans contrôle		
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage + précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none">- gain de temps- prendre l'adversaire de vitesse- accélérer le jeu <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Passe sans contrôle :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face : échange de passes sans contrôler le ballon.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- distance entre les joueurs : 7-8 m- être sur ses appuis- attaquer son ballon- garder le ballon au sol	

Technique 3089		10 min.
Le jeu sans contrôle		
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage + précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none">- gain de temps- prendre l'adversaire de vitesse- accélérer le jeu <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Passe sans contrôle :</u></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.</p> <p>En triangle : échange de passes sans contrôler le ballon.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- distance entre les joueurs : 7-8 m- être sur ses appuis- attaquer son ballon- garder le ballon au sol	

Séance d'entraînement

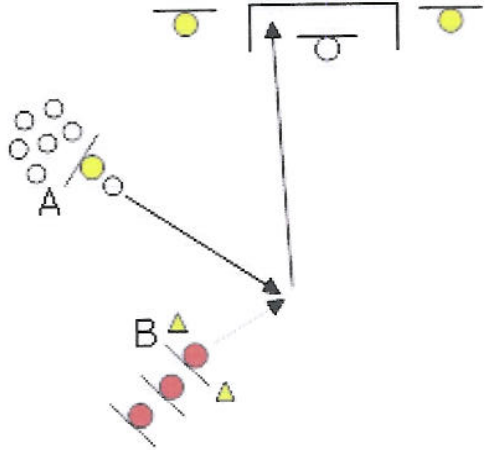
Séance 15 d'un programme composé de 24 séances

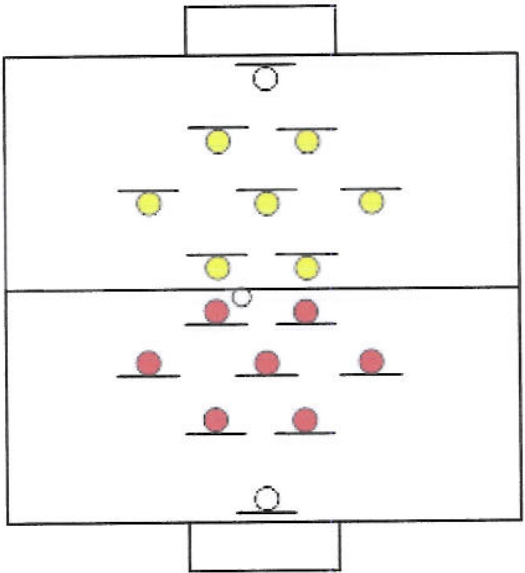
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3105		20 min.
Le jeu sans contrôle		
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité de la frappe et être attentif à la position du corps lors de la frappe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Tir sans contrôle :</u></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon et tire sans contrôle.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la gauche + frappe pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la droite + frappe pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - attaquer le ballon - être attentif à la position du corps - qualité de la frappe de balle 	

Match 5018		20 min.
Le jeu sans contrôle		
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</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>Jouer en une touche de balle pour gagner du temps et accélérer le jeu quand la situation le demande.</p>	

Séance d'entraînement

Séance 16 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :






Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Plan de la séance d'entraînement

<u>Echauffement</u> :	1035 / Jeux réduits	15 min.
<u>Physique</u> :	2008 / Vitesse	10 min.
<u>Technique</u> :	3088 / Le jeu sans contrôle	10 min.
	3091 / Le jeu sans contrôle	10 min.
	3106 / Le jeu sans contrôle	20 min.
<u>Match</u> :	5018 / Le jeu sans contrôle	20 min.
<u>Durée effective de la séance</u> :		1 h 25
<u>Remarques</u> :		

Légende

 Joueur de champs	 Gardien	 Entraîneur	 Ballon	A B C D E F 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

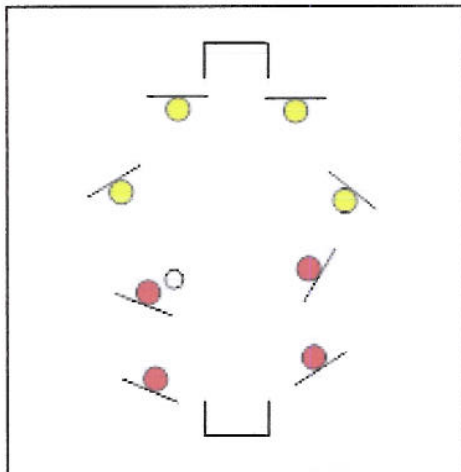
Séance 16 d'un programme composé de 24 séances

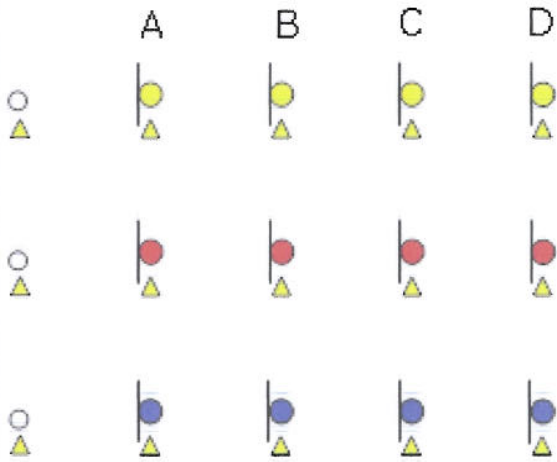
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Echauffement 1035		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 35x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) se trouvant à l'intérieur du terrain. On peut marquer des 2 côtés.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Physique 2008		Vitesse		10 min.
<p><u>Vitesse</u></p> <p>Vitesse de course</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (3 couleurs).</p>	<p><u>Course - Relais :</u></p> <p>Former des équipes de 4 joueurs. Chaque joueur se trouve à un plot. Les plots sont distancés de 7m.</p> <p>L'équipe qui gagne est celle qui a amené le ballon du premier plot (plot 1) au dernier plot (plot 5) le plus rapidement selon les consignes suivantes.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <p>au signal sonore, A, qui se trouve au plot 2, part récupérer le ballon (avec les mains) au plot 1 et le ramène au plot 2. Quand A dépose le ballon au plot 2, B, qui se trouve au plot 3, part le récupérer et l'amène au plot 3 ; etc. jusqu'à ce que D ramène le ballon au plot 5.</p> <p>Changer les postes. Faire plusieurs manches.</p> <p><u>Variante :</u></p> <p>Idem mais déplacement en course arrière.</p>			

Séance d'entraînement

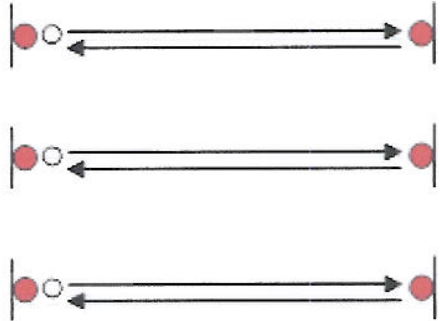
Séance 16 d'un programme composé de 24 séances

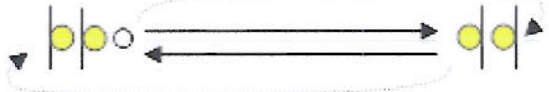
Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3088		Le jeu sans contrôle		10 min.
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage + précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Passe sans contrôle :</u></p> <p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face : échange de passes sans contrôler le ballon.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - garder le ballon au sol 		

Technique 3091		Le jeu sans contrôle		10 min.
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité des passes (dosage+précision) et sur les avantages du jeu sans contrôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gain de temps - prendre l'adversaire de vitesse - accélérer le jeu <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Passe et va sans contrôle :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs. Un ballon pour 4.</p> <p>Passe et va sans contrôle : les joueurs sont limités à une touche de balle. Le joueur passe le ballon et va se placer derrière le joueur en face de lui.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - garder le ballon au sol - utiliser le pied droit et le pied gauche 		

Séance d'entraînement

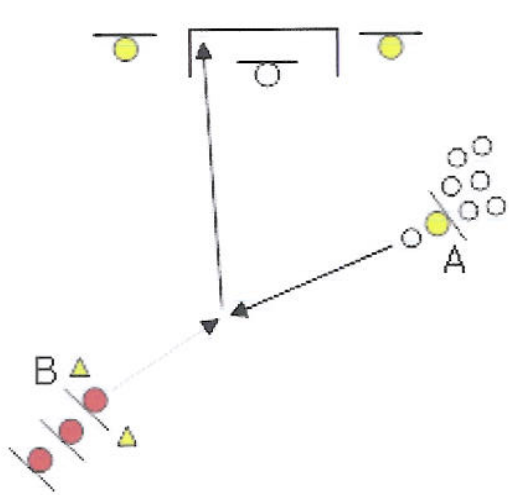
Séance 16 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le jeu sans contrôle

Nom de votre équipe :

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Benjamin

Technique 3106	Le jeu sans contrôle		20 min.
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Insister sur la qualité de la frappe et être attentif à la position du corps lors de la frappe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Tir sans contrôle :</u></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon et tire sans contrôle.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + frappe pied droit (voir dessin) Variante 2 : le ballon vient de la gauche + frappe pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - attaquer le ballon - être attentif à la position du corps - qualité de la frappe de balle 		

Match 5018	Le jeu sans contrôle		20 min.
<p><u>Le jeu sans contrôle</u></p> <p>Passe sans contrôle</p> <p>Tir sans contrôle</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 8 contre 8 :</u></p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe. Jouer en une touche de balle pour gagner du temps et accélérer le jeu quand la situation le demande.</p>	